叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 4 个章节

1. 精选罐头食品食谱和菜单(choice Recipes And Menus Using Canned Foods) 000001

2. 精选罐头食品食谱和菜单(choice Recipes And Menus Using Canned Foods) 000002

3. 精选罐头食品食谱和菜单(choice Recipes And Menus Using Canned Foods) 000003

4. 精选罐头食品食谱和菜单(choice Recipes And Menus Using Canned Foods) 000004

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

精选罐头食品食谱和菜单(Choice Recipes and Menus Using Canned Foods)
第1/4页

[tʃɔɪs]
Choice
选择

选择

['resəpɪz] [ænd; ənd]['mɛnjuːz]
Recipes **and** **Menus**
食谱 和 菜单

食谱和菜单

['juːzɪŋ]
using
使用

使用

[kænd] Foods2
Canned **Foods2**
罐装 Foods2

罐头食品2

[ə; eɪ] [gaɪd] [tuː; tə] ['kɑːmən] [kæn; kən]['saɪzɪz]
A **Guide** **to** **Common** **Can** **Sizes**
一个 指导 到 常见的 能 尺寸

常见罐头尺寸指南

[noʊ] . ½ [flæt] [ə'prɑːksɪmətli] [wʌn][kʌp]
No **.** **½** **FLAT** **Approximately** **1** **cup**
不 . ½ 平坦的 大约 1 杯子

½ 扁平装，约 1 杯

7¾ [tuː; tə] 8½ [ɑːz] .
7¾ **to** **8½** **oz** **.**
7¾ 到 8½ 盎司 .

7¾ 至 8½ 盎司

[juːst] ['prɪnsəpli] [fɔːr; fər]['sæmən] .
Used **principally** **for** **salmon** **.**
用过的 主要 为了 三文鱼 .

主要用于鲑鱼。

[noʊ] . 8Z
No **.** **8Z**
不 . 8Z

8Z号

[tɔːl]
TALL
高的

高的

[ə'prɑːksɪmətli] [wʌn][kʌp]
Approximately **1** **cup**
大约 1 杯子

大约1杯

[eɪt][ɑːz] .
8 **oz** **.**
8 盎司 .

8盎司

(7¾ [ɛfˈɛl] . [ɑːz] .)
(7¾ fl . oz .)
(7¾ fl . 盎司 .)

（7¾ 液盎司）

[juːst] [fɔːr; fər][sʌm; səm]['vedʒtəb(ə)lz][ænd; ənd][fruːts] , [miːt] [ænd; ənd] [fɪʃ] ['prɑːdʌkt] , ['spɛʃəltiːz] .
Used for some vegetables and fruits , meat and fish products , specialties .
用过的 为了 一些 蔬菜 和 水果 , 肉 和 鱼 产品 , 专业 .

用于某些蔬菜水果、肉类和鱼类产品及特色食品。

[noʊ] . - [əˈprɑːksɪmətli] 1¾ [kʌps]
No . 300 Approximately 1¾ cups
不 . - 大约 1¾ 杯子

300号，约1¾杯

14½ [ɑːz] .
14½ oz .
14½ 盎司 .

14½盎司

(13½ [ɛfˈɛl] . [ɑːz] .)
(13½ fl . oz .)
(13½ fl . 盎司 .)

（13.5 液盎司）

[juːst] ['prɪnsəpli] [fɔːr; fər] [miːts] [ænd; ənd] ['speʃəlti] ['aɪtəmz] .
Used principally for meats and specialty items .
用过的 主要 为了 肉类 和 专业 项目 .

主要用于肉类和特色产品。

[noʊ] . [wʌn] [tɔːl] [əˈprɑːksɪmətli] [ˌtuːˈtuː][kʌps]
No . 1 TALL Approximately 2 cups
不 . 1 高的 大约 2 杯子

1号高杯，约2杯

[wʌn]['el biː] .
1 lb .
1 磅 .

1磅

(- [ɛfˈɛl] . [ɑːz] .)
(15 fl . oz .)
(- fl . 盎司 .)

（15 液盎司）

[juːst] ['prɪnsəpli] [fɔːr; fər]['sæmən] , [bʌt; bət][sʌm; səm][fruːts] , ['vedʒtəb(ə)lz][ænd; ənd] ['spɛʃəltiːz] .
Used principally for salmon , but some fruits , vegetables and specialties .
用过的 主要 为了 三文鱼 , 但 一些 水果 , 蔬菜 和 专业 .

主要用于鲑鱼，但也用于一些水果、蔬菜和特色食品。

[noʊ] . - [əˈprɑːksɪmətli] [ˌtuːˈtuː][kʌps]
No . 303 Approximately 2 cups
不 . - 大约 2 杯子

303号 大约2杯

[wʌn]['el biː] .
1 lb .
1 磅 .

1磅

(- [ɛfˈɛl] . [ɑːz] .)
(15 fl . oz .)
(- fl . 盎司 .)

（15 液盎司）

[juːst] [fɔːr; fər][ˈvedʒtəb(ə)lz] , [fruːts] [ænd; ənd][dʒuːsiz] , [suːps] , [ˈspɛʃəltiːz] .
Used for vegetables , fruits and juices , soups , specialties .
用过的 为了 蔬菜 , 水果 和 果汁 , 汤 , 专业 .

适用于蔬菜、水果、果汁、汤类和特色菜。

[noʊ] . [ˌtuːˈtuː] [əˈprɑːksɪmətli] 2½ [kʌps]
No . 2 Approximately 2½ cups
不 . 2 大约 2½ 杯子

2号 约2.5杯

[wʌn][ˈel biː] .
1 lb .
1 磅 .

1磅

[fɔːr][ɑːz] .
4 oz .
4 盎司 .

4盎司

([wʌn][ˌpiː ˈtiː] .
(1 pt .
(1 pt .

（1 分）

[ˌtuːˈtuː][ɛfˈɛl] . [ɑːz] .)
2 fl . oz .)
2 fl . 盎司 .)

2 液盎司）

[juːst] [ˈprɪnsəpli] [fɔːr; fər][ˈvedʒtəb(ə)lz] , [fruːts] [ænd; ənd][dʒuːsiz] .
Used principally for vegetables , fruits and juices .
用过的 主要 为了 蔬菜 , 水果 和 果汁 .

主要用于蔬菜、水果和果汁。

[noʊ] . 2½
No . 2½
不 . 2½

2½号

[əˈprɑːksɪmətli] 3½ [kʌps]
Approximately 3½ cups
大约 3½ 杯子

大约3.5杯

[wʌn][ˈel biː] . - [ɑːz] .
1 lb . 13 oz .
1 磅 . - 盎司 .

1磅13盎司

([wʌn][ˌpiː ˈtiː] .
(1 pt .
(1 pt .

（1 分）

- [ɛfˈɛl] . [ɑːz] .)
10 fl . oz .)
- fl . 盎司 .)

10 液盎司）

[juːst] ['meɪnli] [fɔːr; fər] [fruːts] ; ['ɔːlsoʊ] [fɔːr; fər] [sʌtʃ] ['vedʒtəb(ə)lz] [æz; əz] ['spɪnɪtʃ] , [tə'meɪtoʊz] ,

Used	mainly	for	fruits	;	also	for	such	vegetables	as	spinach	,	tomatoes	,
用过的	主要	为了	水果	;	还	为了	这样的	蔬菜	作为	菠菜	,	西红柿	,

['saʊərkraʊt] , [biːts] [ænd; ənd] ['pʌmpkɪn] .

sauerkraut	,	beets	and	pumpkin	.
酸菜	,	甜菜	和	南瓜	.

主要用于水果；也可用于菠菜、西红柿、酸菜、甜菜和南瓜等蔬菜。

[noʊ] . [θriː] ['sɪlɪndər]

No	.	3	CYLINDER
不	.	3	圆柱

3号气缸

[ə'prɑːksɪmətli] 5¾ [kʌps]

Approximately	5¾	cups
大约	5¾	杯子

大约5¾杯

- [ɑːz] .

46	oz	.
-	盎司	.

46盎司

([wʌn][kjuː'tiː] . - [ɛf'ɛl] . [ɑːz] .)

(	1	qt	.	14	fl	.	oz	.	)
(	1	qt	.	-	fl	.	盎司	.	)

（1夸脱14液盎司）

[juːst] [praɪ'merəli] [fɔːr; fər] [fruːt] [ænd; ənd] ['vedʒtəb(ə)l] [dʒuːsiz] .

Used	primarily	for	fruit	and	vegetable	juices	.
用过的	主要	为了	水果	和	蔬菜	果汁	.

主要用于榨取果蔬汁。

[noʊ] . - [ə'prɑːksɪmətli] - [kʌps]

No	.	10	Approximately	12	cups
不	.	-	大约	-	杯子

第10号 大约12杯

[sɪks]['paʊndz] . [naɪn][ɑːz] .

6	lbs	.	9	oz	.
6	磅	.	9	盎司	.

6磅9盎司

([θriː][ˌkjuːˌtiː'ɛs] .)

(	3	qts	.	)
(	3	qts	.	)

（3夸脱）

[juːst] [fɔːr; fər]['vedʒtəb(ə)lz][ænd; ənd] [fruːts] .

Used	for	vegetables	and	fruits	.
用过的	为了	蔬菜	和	水果	.

用于蔬菜和水果。

['kɑːmənli] [kɔːld] [ˌɪnstɪ'tuːʃənl] [ɔːr] ['restrɑːnt] [saɪz][ænd; ənd][ɪz][nɑːt] [ˌɔːrdn'erəli] [ə'veɪləb(ə)l][ɪn]['riːteɪl] ['stɔrz] . [θriː]

Commonly	called	institutional	or	restaurant	size	and	is	not	ordinarily	available	in	retail	stores	.	3
通常	称为	机构	或者	餐厅	尺寸	和	是	不是	按说	可用的	在	零售	商店	.	3

通常被称为机构用或餐厅用规格，一般零售店不出售。3

[jʊr; jər] [kænd] [fuːdz]
Your Canned Foods
你的 罐装 食物

您的罐头食品

[ðə; ði] [hoʊm] [ˌiːkəˈnɑːmɪks] [ˈsekʃ(ə)n] [ʌv; əv] [ðə; ði] [əˈmerɪkən] [kæn; kən] [ˈkʌmpəni] [hæz; həz] [prɪˈperd] [ðɪs]
The Home Economics Section of the American Can Company has prepared this
这 家 经济学 部分 的 这 美国人 能 公司 有 准备 这
[nuː] [ˈresəpi] [bʊk] [tuː; tə] [help] [juː; jʊ] [juːz] [kænd] [fuːdz] [ɪn] [ə; eɪ] [ˈgreɪtər] [vəˈraɪəti] [ʌv; əv] [weɪz] .
new recipe book to help you use canned foods in a greater variety of ways .
新的 食谱 书 到 帮助 你 使用 罐装 食物 在 一个 更大的 种类 的 方式 .

美国罐头公司家政部编写了这本新的食谱，旨在帮助您以更多样的方式使用罐头食品。

[ðiːz] [ˈresəpɪz] [hæv; həv] [bɪn] [kriˈeɪtɪd] [ɪn] [ðə; ði] [kæŋkoʊ] [ˈtestɪŋ] [ˈkɪtʃɪn] [tuː; tə] [gɪv] [juː; jʊ] [nuː]
These recipes have been created in the Canco Testing Kitchen to give you new
这些 食谱 有 到过 创建 在 这 坎科 测试 厨房 到 给 你 新的
[fuːd] [ˈdɪʃɪz] [ðæt] [ɑːr; ər] [ˈkʌlərf(ə)l] ,
food dishes that are colorful ,
食物 菜肴 那 是 丰富多彩的 ,

这些食谱由Canco测试厨房研发，旨在为您提供色彩缤纷的新菜肴。

[ˈiːzi] [tuː; tə] [prɪˈper] [ænd; ənd] [haɪ] [ɪn] [ˈnuːtrətɪv] [ˈvæljuː] .
easy to prepare and high in nutritive value .
简单的 到 准备 和 高的 在 营养 价值 .

易于准备且营养价值高。

[ˈsɪmp(ə)l] [ɪˈnʌf] [fɔːr; fər] [sək'sesf(ə)l] [ˌprepəˈreɪʃ(ə)n] [baɪ] [bɪˈgɪnərz] , [ðeɪ] [ˈɔːfər] [ə; eɪ] [ˈtʃælɪndʒ] [tuː; tə]
Simple enough for successful preparation by beginners , they offer a challenge to
简单的 足够的 为了 成功的 准备 经过 初学者 , 他们 提供 一个 挑战 到
[ðə; ði] [mɔːr] [ɪkˈspɪriənst] [kʊk] .
the more experienced cook .
这 更多的 经验丰富的 厨师 .

这些菜肴做法简单，即使是烹饪新手也能轻松完成，但对于经验丰富的厨师来说却是一种挑战。

[ðə; ði] [kənˈviːniənt] [ˈɪndeks] , “ [wɒts] [ɪn] [jʊr; jər] [ˈpæntri] ,
The convenient index , “ What's in Your Pantry ,
这 方便的 指数 , “ 是什么 在 你的 食品储藏室 ,

方便的索引“你的食品储藏室里有什么”，

” [ɪz] [ə; eɪ] [sək'sesf(ə)l] [kiː] [tuː; tə] [jʊr; jər] [ˈmenjuː] [ˈplænɪŋ] [wɪð; wɪθ] [kəˈmɜːrʃəli] [kænd] [fuːdz] .
” is a successful key to your menu planning with commercially canned foods .
” 是 一个 成功的 钥匙 到 你的 菜单 规划 和 商业上 罐装 食物 .

“是利用市售罐头食品进行菜单规划的成功关键。”

[ɪkˈstensɪv] [ˈriːsɜːrtʃ] [ʌv; əv] [ðə; ði] [əˈmerɪkən] [kæn; kən] [ˈkʌmpəni] [ˈhɛlps] [ðə; ði] [ˈkænər] [ænd; ənd]
Extensive research of the American Can Company helps the canners and
广泛的 研究 的 这 美国人 能 公司 帮助 这 罐头食品 和
[ˈpækərz] [tuː; tə] [dɪˈveləp] [ðə; ði] [ˈfaɪnɪst] [kænd] [fuːdz] ;
packers to develop the finest canned foods ;
包装工 到 发展 这 最好的 罐装 食物 ;

美国罐头公司开展的广泛研究帮助罐头生产商和包装商开发出最好的罐头食品；

[ðə; ði] [kæŋkoʊ] [ˈtestɪŋ] [ˈkɪtʃɪn] [ˈhɛlps] [ˈhoʊmmeɪkər] [juːz] [ðiːz] [kænd] [fuːdz] [tuː; tə] [ðə; ði] [best]
the Canco Testing Kitchen helps homemakers use these canned foods to the best
这 坎科 测试 厨房 帮助 家庭主妇 使用 这些 罐装 食物 到 这 最好的
[ˈpɑːsəb(ə)l] [ədˈvæntɪdʒ] . [fɔːr]
possible advantage . 4
可能的 优势 . 4

Canco 测试厨房帮助家庭主妇们最大限度地利用这些罐头食品。4

['menjuː] ['plænɪŋ] [fɔːr; fər] [gʊd] [nu'trɪʃ(ə)n] .
Menu Planning For Good Nutrition .
菜单 规划 为了 好的 营养 .

制定营养均衡的菜单计划。

['nɑːlɪdʒ] [ʌv; əv][ðə; ði][fækts][fɔːr; fər] [gʊd] [nu'trɪʃ(ə)n] [wɪ'ðaʊt] [ðə; ði][ˌæplɪ'keɪʃ(ə)n] [wɪl] [riːp] [noʊ]
Knowledge of the facts for good nutrition without the application will reap no
知识 的 这 事实 为了 好的 营养 没有 这 应用 将要 收割 不
[rɪ'wɔːrd] .
reward .
报酬 .

了解良好营养的知识而不加以实践是毫无益处的。

[tuː; tə] [prə'duːs] [ænd; ənd] [meɪn'teɪn] [gʊd] [helθ] , ['deɪli] ['mɛnjuːz][ʃʊd; ʃəd] [ɪn'kluːd] :
To produce and maintain good health , daily menus should include :
到 生产 和 维持 好的 健康 , 日常的 菜单 应该 包括 :

为了保持健康，每日膳食应包括：

[egz]
EGGS
鸡蛋

鸡蛋

[wʌn] [iːtʃ] [deɪ] [pər]['pɜːrs(ə)n] — [ɔːr][æt; ət] [liːst] [θriː][tuː; tə][fɔːr][ə; eɪ] [wiːk] .
One each day per person — or at least 3 to 4 a week .
一 每个 天 每 人 — 或者 在 至少 3 到 4 一个 星期 .

每人每天一个——或者至少每周 3 到 4 个。

[egz] [meɪ] [biː; bi] [sɜːrvd] [pleɪn][æz; əz] [poʊtʃt] , ['skræmbld] , [hɑːrd] - [kʊkt] , [ɔːr][ɪn][æn; ən] ['ɑːmlət]
Eggs may be served plain as poached , scrambled , hard - cooked , or in an omelet
鸡蛋 可能 是 服务 清楚的 作为 偷猎 , 打乱 , 难的 - 煮熟 , 或者 在 一个 煎蛋卷
;
;
;

鸡蛋可以简单地做成水煮蛋、炒蛋、全熟蛋或煎蛋卷；

[ɪn] ['kʊkɪŋ] [æz; əz] [ˌsuː'fleɪz] , ['kʌstərd] , ['sɔːsɪz] , ['brɛdz] [ɔːr] [keɪks] [ænd; ənd]['sælədz] .
in cooking as soufflés , custards , sauces , breads or cakes and salads .
在 烹饪 作为 舒芙蕾 , 蛋奶冻 , 酱汁 , 面包 或者 蛋糕 和 沙拉 .

在烹饪中，例如制作舒芙蕾、蛋奶冻、酱汁、面包或蛋糕以及沙拉。

[liːn] [miːt] , ['poʊltri] [ɔːr] [fɪʃ]
LEAN MEAT , POULTRY OR FISH
倾斜 肉 , 家禽 或者 鱼

瘦肉、家禽或鱼类

[wʌn][ɔːr] [mɔːr] ['sɝːvɪŋz] ['deɪli] .
One or more servings daily .
一 或者 更多的 份量 日常的 .

每日食用一份或多份。

([freʃ] , [kænd] [ɔːr]['froʊz(ə)n])
(Fresh , Canned or Frozen)
(新鲜的 , 罐装 或者 冷冻)

（新鲜、罐装或冷冻）

['dɪfrənt] [kaɪndz][ʌv; əv] [miːt] , ['poʊltri] [ænd; ənd] [fɪʃ] [ɑːr; ər] ['nesəseri] [fɔːr; fər][və'raɪəti][ʌv; əv] [fuːd]
Different kinds of meat , poultry and fish are necessary for variety of food
不同的 种类 的 肉 , 家禽 和 鱼 是 必要的 为了 种类 的 食物
['vælјuː][ænd; ənd]['fleɪvər] .
value and flavor .
价值 和 味道 .

不同种类的肉类、家禽和鱼类对于丰富食物的营养价值和口味至关重要。

[ðə; ði] ['meni] [kænd] [miːts] , ['poʊltri] [ænd; ənd] [fɪʃ] [ə'veɪləb(ə)l] [meɪk] [nu'trɪʃəs] [miːlz] [kwɪk]
The **many** **canned** **meats** **,** **poultry** **and** **fish** **available** **make** **nutritious** **meals** **quick**
这 许多 罐装 肉类 , 家禽 和 鱼 可用的 制作 营养丰富的 餐 快的
[ænd; ənd] ['iːzi] [tuː; tə] [prɪ'per] .
and **easy** **to** **prepare** **.**
和 简单的 到 准备 .

市面上琳琅满目的罐装肉类、家禽和鱼类，使得营养餐的制作变得快捷方便。

[ɪn'kluːd] [ə'keɪʒ(ə)nəli] [ɑːn][jʊr; jər]['mɛnjuːz] , ['lɪvər] , ['kɪdni] , ['sæmən] , [sɑː'diːnz] , ['tuːnə] , ['herɪŋ] [ɔːr]
Include **occasionally** **on** **your** **menus** **,** **liver** **,** **kidney** **,** **salmon** **,** **sardines** **,** **tuna** **,** **herring** **or**
包括 偶尔 在 你的 菜单 , 肝 , 肾 , 三文鱼 , 沙丁鱼 , 金枪鱼 , 鲱鱼 或者
['mækrəl] .
mackerel **.**
鲭鱼 .

菜单上偶尔可以加入肝脏、肾脏、鲑鱼、沙丁鱼、金枪鱼、鲱鱼或鲭鱼。

[fruːts]
FRUITS
水果

水果

[wʌn] ['sɪtrəs] [fruːt][ɔːr][dʒuːs] — [ɔːr][tə'meɪtoʊ][dʒuːs] .
One **citrus** **fruit** **or** **juice** **—** **or** **tomato** **juice** **.**
一 柑橘 水果 或者 汁 — 或者 番茄 汁 .

一份柑橘类水果或果汁——或者番茄汁。

[wʌn] ['ʌðər] [fruːt] .
One **other** **fruit** **.**
一 其他 水果 .

还有一种水果。

([kænd] , [freʃ] [ɔːr]['froʊz(ə)n])
(**Canned** **,** **Fresh** **or** **Frozen** **)**
(罐装 , 新鲜的 或者 冷冻)

（罐装、新鲜或冷冻）

[kænd] [dʒuːsiz][ænd; ənd] [fruːts] ['ɔːlsoʊ] ['ɔːfər] [æn; ən][ˌiːkə'nɑːmɪk(ə)l][və'raɪəti][tuː; tə][ðə; ði]['menjuː]
Canned **juices** **and** **fruits** **also** **offer** **an** **economical** **variety** **to** **the** **menu**
罐装 果汁 和 水果 还 提供 一个 经济 种类 到 这 菜单
[ænd; ənd][kæn; kən][biː; bi][ɪn'kluːdɪd] ['iːzəli] [ænd; ənd] ['kwɪkli] [tuː; tə] “ [pep] [ʌp] ” ['æpitaits] .
and **can** **be** **included** **easily** **and** **quickly** **to** **“** **pep** **up** **”** **appetites** **.**
和 能 是 包括 容易地 和 迅速地 到 “ 活力 向上 ” 食欲 .

罐装果汁和水果也能为菜单提供经济实惠的选择，而且可以轻松快捷地添加到菜单中，以“刺激”食欲。

['vedʒtəb(ə)lz]
VEGETABLES
蔬菜

蔬菜

[θriː] [ɔːr] [mɔːr] [iːtʃ] [deɪ] .
Three **or** **more** **each** **day** **.**
三 或者 更多的 每个 天 .

每天三个或更多。

([kænd] , [freʃ] [ɔːr]['froʊz(ə)n] .)
(**Canned** **,** **Fresh** **or** **Frozen** **.** **)**
(罐装 , 新鲜的 或者 冷冻 .)

（罐装、新鲜或冷冻。）

[wʌn] [griːn] , ['liːfi] [ɔːr] ['jeloʊ] ['vedʒtəb(ə)l] .
One **green** **,** **leafy** **or** **yellow** **vegetable** **.**
一 绿色的 , 绿叶 或者 黄色的 蔬菜 .

一种绿色、叶类或黄色蔬菜。

[wʌn] ['ʌðər] ['vedʒtəb(ə)l] .

One	other	vegetable	.
一	其他	蔬菜	.

还有一种蔬菜。

[wʌn] [pə'teɪtoʊ] .

One	potato	.
一	土豆	.

一个土豆。

[kænd] ['vedʒtəb(ə)lz] ['ɔːfər] [ðə; ði] ['nesəseri] [və'raɪəti] [tuː; tə] [jʊr; jər] ['mɛnjuːz] .

Canned	vegetables	offer	the	necessary	variety	to	your	menus	.
罐装	蔬菜	提供	这	必要的	种类	到	你的	菜单	.

罐装蔬菜能为您的菜单提供必要的丰富选择。

[ðer; ðər] [ɪz] [noʊ] [weɪst] [tuː; tə] [kænd] ['vedʒtəb(ə)lz] ; [ðə; ði] [ɪn'taɪər] ['kɑːntents] [ʌv; əv] [ðə; ði] [kæn; kən] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] [juːst] .

There	is	no	waste	to	canned	vegetables	;	the	entire	contents	of	the	can	should	be	used	.
那里	是	不	浪费	到	罐装	蔬菜	;	这	全部的	内容	的	这	能	应该	是	用过的	.

罐装蔬菜没有浪费，罐头里的东西都应该全部用完。

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [waɪz] [tuː; tə] [ɪn'kluːd] [wʌn] [rɔː] ['vedʒtəb(ə)l] [iːtʃ] [deɪ] , [ɪ'speʃəli] ['sæləd] [griːnz] . [faɪv]

It	is	wise	to	include	one	raw	vegetable	each	day	,	especially	salad	greens	.	5
它	是	明智的	到	包括	一	生的	蔬菜	每个	天	,	尤其	沙拉	青菜	.	5

每天摄入一份生蔬菜是明智之举，尤其是沙拉蔬菜。5

['sɪrɪəls] , ['brɛdz] , [ænd; ənd] ['flaʊər]

CEREALS	,	BREADS	,	AND	FLOUR
谷物	,	面包	,	和	面粉

谷物、面包和面粉

[ə; eɪ] ['sɪriəl] ['evri] [deɪ] .

A	cereal	every	day	.
一个	谷物	每一个	天	.

每天吃一份麦片。

[æt; ət] [liːst] [ˌtuː'tuː] ['sɝːvɪŋz] [ʌv; əv] [hoʊl] [greɪn] [ɔːr] [ɪn'rɪtʃt; en'rɪtʃt] [waɪt] [bred] .

At	least	2	servings	of	whole	grain	or	enriched	white	bread	.
在	至少	2	份量	的	所有的	粮食	或者	富含	白色的	面包	.

至少2份全麦面包或强化白面包。

[hoʊl] [greɪn] , [rɪ'stɔːrd] [ɔːr] [ɪn'rɪtʃt; en'rɪtʃt] ['sɪrɪəls] [ɑːr; ər] [ɪm'pɔːrt(ə)nt] [ɪn] ['evrideɪ] [miːlz] ; [juːz] ['redi] - [tuː; tə] - [iːt] [ɔːr] [kʊkt] ,

Whole	grain	,	restored	or	enriched	cereals	are	important	in	everyday	meals	;	use	ready	-	to	-	eat	or	cooked	,
所有的	粮食	,	恢复	或者	富含	谷物	是	重要的	在	每天	餐	;	使用	准备好	-	到	-	吃	或者	煮熟	,

全谷物、修复谷物或强化谷物在日常膳食中很重要；可使用即食或煮熟的谷物。

[fɔːr; fər] ['brekfəst] [wɪð; wɪθ] [mɪlk] [ænd; ənd] [fruːt] , [ɪn] ['kʊkiz] , ['pudiŋz] [ɔːr] [ɪn] [miːt] [ænd; ənd] [fɪʃ] [loʊvz] .

for	breakfast	with	milk	and	fruit	,	in	cookies	,	puddings	or	in	meat	and	fish	loaves	.
为了	早餐	和	牛奶	和	水果	,	在	曲奇饼	,	布丁	或者	在	肉	和	鱼	面包	.

可以搭配牛奶和水果作为早餐，也可以加入饼干、布丁或肉饼和鱼饼中。

[sɜːrv] [kriːmd] ['dɪʃɪz] [ɑːn] [toʊst] ; [meɪk] [bred] ['stʌfɪŋ] [ænd; ənd] ['pudiŋz] .

Serve	creamed	dishes	on	toast	;	make	bread	stuffings	and	puddings	.
服务	奶油	菜肴	在	吐司	;	制作	面包	馅料	和	布丁	.

将奶油菜肴涂抹在吐司上；制作面包馅料和布丁。

[juːz][ɪn'rɪtʃt; en'rɪtʃt] [waɪt] ['flaʊər][ɪn][hoʊm] - [meɪd] - ['brɛdz] , ['greiviz] [ænd; ənd] ['sɔːsɪz] .

Use	enriched	white	flour	in	home	-	made	-	breads	,	gravies	and	sauces	.
使用	富含	白色的	面粉	在	家	-	制成	-	面包	,	肉汁	和	酱汁	.

在自制面包、肉汁和酱料中使用强化白面粉。

[swiːts]
SWEETS
糖果

甜点

[juːz] [mə'læsɪz] , ['sɪrəps] , ['hʌni] , ['dʒeliz] , [dʒæmz] ,

Use	molasses	,	syrups	,	honey	,	jellies	,	jams	,
使用	糖蜜	,	糖浆	,	蜂蜜	,	果冻	,	果酱	,

使用糖蜜、糖浆、蜂蜜、果冻、果酱，

[dɪ'zɜːrts] [ænd; ənd] ['kændiz] [ɪn][ˌmɑːdə'reɪʃ(ə)n][tuː; tə] [meɪk] [ðə; ði]['daɪət]['pælətəb(ə)l][bʌt; bət][nɑːt]

desserts	and	candies	in	moderation	to	make	the	diet	palatable	but	not
甜点	和	糖果	在	适度	到	制作	这	饮食	可口的	但	不是

[ɪ'nʌf] [tuː; tə] [spɔɪl] [ðə; ði] ['æpɪtaɪt] [fɔːr; fər] ['ʌðər] [fuːdz] .

enough	to	spoil	the	appetite	for	other	foods	.
足够的	到	剧透	这	食欲	为了	其他	食物	.

适量食用甜点和糖果，使饮食更美味，但不要过量食用，以免影响对其他食物的食欲。

[mɪlk]
MILK
牛奶

牛奶

[wʌn] [kwɔːrt][fɔːr; fər] [iːtʃ] [tʃaɪld] .

One	quart	for	each	child	.
一	夸脱	为了	每个	孩子	.

每个孩子一夸脱。

[wʌn] [paɪnt][fɔːr; fər] [iːtʃ] [ə'dʌlt; 'ædʌlt] .

One	pint	for	each	adult	.
一	品脱	为了	每个	成人	.

每位成年人一品脱。

([freʃ] [ɔːr] [ɪ'væpəreɪtɪd])

(	Fresh	or	Evaporated	)
(	新鲜的	或者	蒸发	)

（新鲜或蒸发）

[kaʊnt] [wʌn][paɪnt][ʌv; əv][ˌʌndaɪ'luːtɪd] [ɪ'væpəreɪtɪd] [mɪlk] ([ə; eɪ]['lɪt(ə)l] [mɔːr] [ðæn; ðən][wʌn][tɔːl][kæn; kən]

Count	one	pint	of	undiluted	evaporated	milk	(	a	little	more	than	one	tall	can
数数	一	品脱	的	未稀释的	蒸发	牛奶	(	一个	小的	更多的	比	一	高的	能

) [ɔːr] ¼ [paʊnd] [ʌv; əv][draɪ][mɪlk] — [ɔːr] ⅓ [paʊnd] [ʌv; əv] [tʃiːz] [æz; əz] ['hævɪŋ] [ə'baʊt][ðə; ði] [seɪm]

)	or	¼	pound	of	dry	milk	—	or	⅓	pound	of	cheese	as	having	about	the	same
)	或者	¼	磅	的	干燥	牛奶	—	或者	⅓	磅	的	奶酪	作为	拥有	关于	这	相同的

[fuːd] ['vælјuː][æz; əz][wʌn][kwɔːrt][ʌv; əv]['fluːɪd][mɪlk] .

food	value	as	one	quart	of	fluid	milk	.
食物	价值	作为	一	夸脱	的	体液	牛奶	.

一品脱未稀释的淡奶（略多于一罐高罐装牛奶）或四分之一磅奶粉，或三分之一磅奶酪，其营养价值与一夸脱液态奶大致相同。

[fɔːr; fər][və'raɪəti] , [ɪn'kluːd] [mɪlk][ɪn][jʊr; jər] [kʊkt] [fuːdz] , [sʌtʃ] [æz; əz] [suːps] , [kriːmd] [ɔːr]

For	variety	,	include	milk	in	your	cooked	foods	,	such	as	soups	,	creamed	or
为了	种类	,	包括	牛奶	在	你的	煮熟	食物	,	这样的	作为	汤	,	奶油	或者

['skæləpt; 'skɔːləpt; 'skɑːləpt] ['dɪʃɪz] ,

scalloped	dishes	,
扇贝状的	菜肴	,

为了丰富口味，可以在烹饪的食物中加入牛奶，例如汤、奶油菜肴或扇贝菜肴。

[aɪs] [kriːmz] , ['kʌstərd] [ɔːr] ['ʌðər] [mɪlk] [dɪ'zɜːrts] .

ice	creams	,	custards	or	other	milk	desserts	.
冰	乳霜	,	蛋奶冻	或者	其他	牛奶	甜点	.

冰淇淋、蛋奶冻或其他牛奶甜点。

[fɔːr; fər][və'raɪəti] , [ɪn'kluːd] [tʃiːz] , ['bʌtərmɪlk] , ['mɔːltɪd][ænd; ənd] ['tʃɔːklət] [mɪlks][ɪn][jʊr; jər]

For	variety	,	include	cheese	,	buttermilk	,	malted	and	chocolate	milks	in	your
为了	种类	,	包括	奶酪	,	酪乳	,	麦芽	和	巧克力	牛奶	在	你的

['mɛnjuːz] .

menus	.
菜单	.

为了丰富口味，可以在菜单中加入奶酪牛奶、酪乳、麦芽牛奶和巧克力牛奶。

[fæts]

FATS
脂肪

脂肪

[tuː] [ɔːr] [mɔːr] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtər] [ɔːr]['vaɪtəmɪn] - ['fɔːtifaid]['mɑːrdʒərən] .

Two	or	more	tablespoons	butter	or	vitamin	-	fortified	margarine	.
二	或者	更多的	汤匙	黄油	或者	维他命	-	强化	人造黄油	.

两汤匙或更多汤匙黄油或添加维生素的人造黄油。

[kaʊnt] [sɔːlt][pɔːrk][ɔːr]['beɪkən][æz; əz][ə; eɪ][fæt] .

Count	salt	pork	or	bacon	as	a	fat	.
数数	盐	猪肉	或者	熏肉	作为	一个	胖的	.

将咸猪肉或培根计入脂肪。

[haʊ'evər] , [miːlz] [niːd] [nɑːt][biː; bi] ['hʌmdrʌm] .

However	,	meals	need	not	be	humdrum	.
然而	,	餐	需要	不是	是	平淡无奇	.

然而，吃饭并不一定非得枯燥乏味。

[meɪk] [ðem; ðəm] ['ɪntrəstɪŋ] , ['kʌlərf(ə)l] , [ə'træktɪv] .

Make	them	interesting	,	colorful	,	attractive	.
制作	他们	有趣的	,	丰富多彩的	,	吸引人的	.

让它们有趣、色彩丰富、引人注目。

['veri] [ðə; ði][ˌprepə'reɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði] [fuːdz] [juː; jʊ][juːz] ; ['veri] [ðə; ði] ['mænər] [ɪn] [wɪtʃ] [juː; jʊ]

Vary	the	preparation	of	the	foods	you	use	;	vary	the	manner	in	which	you
各不相同	这	准备	的	这	食物	你	使用	;	各不相同	这	方式	在	哪个	你

[sɜːrv] [ðem; ðəm] .

serve	them	.
服务	他们	.

改变食材的烹饪方式；改变上菜方式。

[ɪn'kluːd] [ə'piːlɪŋ] , [nuˈtrɪʃəs] ['resəpɪz] .

Include	appealing	,	nutritious	recipes	.
包括	上诉	,	营养丰富的	食谱	.

收录一些诱人又有营养的食谱。

[jʊr; jər]['fæməli] [wɪl] [iːt] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ɪn'dʒɔɪ] , [ðə; ði] [fuːdz] [wɪtʃ] [ɑːr; ər] [gʊd]

Your	family	will	eat	,	and	at	the	same	time	enjoy	,	the	foods	which	are	good
你的	家庭	将要	吃	,	和	在	这	相同的	时间	享受	,	这	食物	哪个	是	好的

[fɔːr; fər][ðem; ðəm] . [sɪks]

for	them	.	6
为了	他们	.	6

你的家人会吃到对他们有益的食物，同时也会享受到这些食物带来的快乐。6

[tʃɔɪs] ['lʌntʃən] [ɔːr] ['sʌpər] ['mɛnjuːz]

Choice	Luncheon	or	Supper	Menus
选择	午餐	或者	晚餐	菜单

午餐或晚餐菜单选择

[fɔːr; fər] ['dɪnər] ['mɛnjuːz] , [ˌeɪ diː 'diː][æn; ən] [ə'proʊpriət] [fruːt] [ɔːr]['vedʒtəb(ə)l][dʒuːs] , [fɪʃ] ['kɑːkteɪl] ,

For	dinner	menus	,	add	an	appropriate	fruit	or	vegetable	juice	,	fish	cocktail	,
为了	晚餐	菜单	,	添加	一个	合适的	水果	或者	蔬菜	汁	,	鱼	鸡尾酒	,

晚餐菜单中，可添加适量的水果或蔬菜汁、鱼柳鸡尾酒等。

[ɔːr] ['dɝːv] [ɔːr][wʌn][ʌv; əv][ðə; ði] ['meni] [dɪ'lɪʃəs] [kænd] [suːps] .

hors	d'oeuvre	or	one	of	the	many	delicious	canned	soups	.
马	作品	或者	一	的	这	许多	可口的	罐装	汤	.

开胃小菜或各种美味的罐装汤之一。

[ɪn'kluːd] [mɪlk][ɔːr][mɪlk] [drɪŋks] [æz; əz] [wel] [æz; əz] ['kɔːfi] [ɔːr] [tiː] [fɔːr; fər][ðə; ði] ['bevərɪdʒ] .

Include	milk	or	milk	drinks	as	well	as	coffee	or	tea	for	the	beverage	.
包括	牛奶	或者	牛奶	饮料	作为	出色地	作为	咖啡	或者	茶	为了	这	饮料	.

饮料中应包含牛奶或奶制品，以及咖啡或茶。

['menjuː] # [wʌn]

Menu	#	1
菜单	#	1

菜单 1

[hɑːt][tə'meɪtoʊ][dʒuːs] ['kɑːkteɪl] — ['krækərz]

Hot	Tomato	Juice	Cocktail	—	Crackers
热的	番茄	汁	鸡尾酒	—	饼干

热番茄汁鸡尾酒——饼干

['kræbˌmiːt] [ænd; ənd][ˌmækə'roʊni]['sæləd] [[wʌn]]

Crabmeat	and	Macaroni	Salad	[	1	]
蟹肉	和	通心粉	沙拉	[	1	]

蟹肉通心粉沙拉[1]

[ə'spærəgəs] [spiə]

Asparagus	Spears
芦笋	长矛

芦笋

[per] ['kɑːblər] [[wʌn]]

Pear	Cobbler	[	1	]
梨	皮匠	[	1	]

梨子酥饼[1]

['bevərɪdʒ]

Beverage
饮料

饮料

['menjuː] # [ˌtuː'tuː]

Menu	#	2
菜单	#	2

菜单二

[slaɪst] [beɪkt] [hæm]

Sliced	Baked	Ham
切片	烘焙	火腿

切片烤火腿

[gleɪzd] ['kærəts] [ænd; ənd]['paɪnæp(ə)l] [tʃʌŋks] [[wʌn]]

Glazed	Carrots	and	Pineapple	Chunks	[	1	]
釉面	胡萝卜	和	菠萝	块	[	1	]

蜜汁胡萝卜和菠萝块[1]

[griːn] [biːnz]

Green	Beans
绿色的	豆子

绿豆

[əˈsɔːrtɪd] [ˈreliʃiz] ([raɪp] [ˈɑːlɪvz] , [ˈseləri] [kəːlz] , [ˈrædɪʃ] [ˈroʊziz])

Assorted	Relishes	(	ripe	olives	,	celery	curls	,	radish	roses	)
各种各样的	调味品	(	成熟	橄榄	,	芹菜	卷发	,	萝卜	玫瑰	)

什锦佐料（熟橄榄、芹菜卷、萝卜玫瑰）

[kɔːrn] [stɪks]

Corn	Sticks
玉米	棍子

玉米棒

[ˈbevərɪdʒ]

Beverage
饮料

饮料

[ˈmenjuː] # [θriː]

Menu	#	3
菜单	#	3

菜单#3

[kwɪk] [kɔːrnd] [biːf] [hæʃ] [loʊf] [[wʌn]]

Quick	Corned	Beef	Hash	Loaf	[	1	]
快的	咸	牛肉	哈希	面包	[	1	]

速成咸牛肉杂烩面包[1]

[ˈmʌstərd] [sɔːs]

Mustard	Sauce
芥末	酱

芥末酱

[hoʊl] [ˈkɜːrn(ə)l][kɔːrn]

Whole	Kernel	Corn
所有的	核心	玉米

整粒玉米

[ˈkrɪspi] [koʊl] [slɔː]

Crispy	Cole	Slaw
酥脆	油菜	凉拌卷心菜

脆爽凉拌卷心菜

[əˈsɔːrtɪd] [hɑːt][roʊlz]

Assorted	Hot	Rolls
各种各样的	热的	卷

什锦热卷

[ˈpiːtʃɪz] [ɪn] [ˈɔrɪndʒ] [sɔːs] [[wʌn]]

Peaches	in	Orange	Sauce	[	1	]
桃子	在	橙子	酱	[	1	]

橙汁桃子[1]

[ˈbevərɪdʒ]

Beverage
饮料

饮料

[ˈmenjuː] # [fɔːr]

Menu	#	4
菜单	#	4

菜单#4

[slaɪst] [tʌŋ]

Sliced	Tongue
切片	舌头

切片舌头

['mʌstərd] - ['hɔːrsrædɪʃ] [sɔːs]
Mustard - Horseradish Sauce
芥末 - 辣根 酱

芥末辣根酱

[təˈmeɪtoʊz] [wɪð; wɪθ] [hɜːrb] [[wʌn]]
Tomatoes with Herbs [1]
西红柿 和 草药 [1]

香草番茄[1]

['piːz] [diː][lʌks; lʊks] [[wʌn]]
Peas De Luxe [1]
豌豆 德 奢华 [1]

豪华豌豆[1]

['ʃuːstrɪŋ] [pəˈtetoz]
Shoestring Potatoes
鞋带 土豆

细薯条

[oʊld] - ['fæʃnd] ['tʃeri] ['ʃɔːrtkeɪk] [[wʌn]]
Old - Fashioned Cherry Shortcakes [1]
老的 - 造型 樱桃 草莓蛋糕 [1]

老式樱桃酥饼[1]

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

['menjuː] # [faɪv]
Menu # 5
菜单 # 5

菜单#5

['tʃɪkɪn] ['nuːd(ə)l] ['kæsəroʊl] [[wʌn]]
Chicken Noodle Casserole [1]
鸡 面条 沙锅 [1]

鸡肉面条砂锅[1]

[kænd] ['krænberi] [sɔːs]
Canned Cranberry Sauce
罐装 蔓越莓 酱

罐装蔓越莓酱

['letɪs]
Lettuce
莴苣

莴苣

['roʊkfərt] [tʃiːz] ['dresɪŋ]
Roquefort Cheese Dressing
罗克福尔 奶酪 敷料

洛克福奶酪酱

[per] - [mɪnt]['sʌndeɪ; 'sʌndi] [[wʌn]]
Pear - Mint Sundae [1]
梨 - 薄荷 圣代 [1]

梨薄荷圣代[1]

Beverage7
Beverage7
Beverage7

饮料7

['menjuː] # [sɪks]
Menu # 6
菜单 # 6

菜单#6

[brɔɪld] [ˌsɑːr'diːn] ['sænwɪtʃ] [[wʌn]]
Broiled Sardine Sandwich [1]
烤制 沙丁鱼 三明治 [1]

烤沙丁鱼三明治[1]

[brɔɪld] [ɔːr] [slaɪst] [tə'meɪtoʊz]
Broiled or Sliced Tomatoes
烤制 或者 切片 西红柿

烤番茄或切片番茄

['spɪnɪtʃ]
Spinach
菠菜

菠菜

['paɪnæp(ə)l] [kriːm] [wɪð; wɪθ] [krʌntʃ] ['tɑːpɪŋ] [[wʌn]]
Pineapple Cream with Crunch Topping [1]
菠萝 奶油 和 嘎吱声 配料 [1]

菠萝奶油配脆皮[1]

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

['menjuː] # ['sɛvən]
Menu # 7
菜单 # 7

菜单#7

[beɪkt] ['fruːtɪd] [pɔːrk] [loʊf] [[wʌn]]
Baked Fruited Pork Loaf [1]
烘焙 果实 猪肉 面包 [1]

烤水果猪肉饼[1]

[beɪkt] [spaɪst] [swiːt] [pə'tetoz] [[wʌn]]
Baked Spiced Sweet Potatoes [1]
烘焙 加香料 甜的 土豆 [1]

烤香料红薯[1]

[griːn] [biːn] [ænd; ənd] ['ʌnjən] ['sæləd] [[wʌn]]
Green Bean and Onion Salad [1]
绿色的 豆 和 洋葱 沙拉 [1]

青豆洋葱沙拉[1]

[hɑːt] ['bʌtərd] [kɔːrn] ['mʌfɪn]
Hot Buttered Corn Muffins
热的 涂黄油的 玉米 松饼

热黄油玉米松饼

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

['menjuː] # [eɪt]
Menu # 8
菜单 # 8

菜单#8

[tʃɪld] ['sæmən] ([ɔːr]['tuːnə] [fɪʃ]) [wɪð; wɪθ] ['ɑːlɪv] - ['seləri] [sɔːs] [[wʌn]]

Chilled	Salmon	(	or	Tuna	Fish	)	with	Olive	-	Celery	Sauce	[	1	]
冷藏	三文鱼	(	或者	金枪鱼	鱼	)	和	橄榄	-	芹菜	酱	[	1	]

橄榄芹菜酱冷鲑鱼（或金枪鱼）[1]

['kjuːkʌmbər]['slaɪsɪz]

Cucumber	Slices
黄瓜	切片

黄瓜片

['rædɪʃ] ['roʊziz]

Radish	Roses
萝卜	玫瑰

萝卜玫瑰

['devəld] [egz]

Deviled	Eggs
魔鬼	鸡蛋

魔鬼蛋

['skæləpt; 'skɔːləpt; 'skɑːləpt] [pə'tetoz]

Scalloped	Potatoes
扇贝状的	土豆

焗烤土豆

['tʃeri] - ['sɪtrəs] ['kɑːmpoʊt] [[wʌn]]

Cherry	-	Citrus	Compote	[	1	]
樱桃	-	柑橘	果酱	[	1	]

樱桃柑橘蜜饯[1]

['braʊniz]

Brownies
布朗尼蛋糕

布朗尼蛋糕

['bevərɪdʒ]

Beverage
饮料

饮料

['menjuː] # [naɪn]

Menu	#	9
菜单	#	9

菜单 #9

['lʌntʃən] [miːt] ['tʃɪli] [[wʌn]]

Luncheon	Meat	Chili	[	1	]
午餐	肉	辣椒	[	1	]

午餐肉辣椒[1]

[bred] [stɪks]

Bread	Sticks
面包	棍子

面包棒

['wɔːtərkres] ['sæləd]

Watercress	Salad
西洋菜	沙拉

西洋菜沙拉

[frentʃ] ['dresɪŋ] [wɪð; wɪθ] [hɜːrb]

French	Dressing	with	Herbs
法语	敷料	和	草药

法式香草沙拉酱

['æpəlˌsɔːs] [ə; eɪ][lɑː][moʊd] [[wʌn]]
Applesauce a la Mode [1]
苹果酱 一个 拉 模式 [1]

苹果酱配冰淇淋[1]

['kʊkiz]
Cookies
曲奇饼

曲奇饼

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

['menjuː] # -
Menu # 10
菜单 # -

菜单 #10

['hɑːmɪni] [ænd; ənd] [vi'enə] ['sɔːsɪdʒ] [ˌeɪ 'juː] ['grætn]
Hominy and Vienna Sausage au Gratin
玉米粥 和 维也纳 香肠 au 焗烤

焗烤玉米粒和维也纳香肠

[mɪkst] [griːn] ['sæləd]
Mixed Green Salad
混合 绿色的 沙拉

混合蔬菜沙拉

[roʊlz]
Rolls
卷

卷

['paɪnæp(ə)l] [mə'ræŋ] [paɪ]
Pineapple Meringue Pie
菠萝 蛋白酥皮 馅饼

菠萝蛋白酥皮派

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

[[wʌn]] [fɔːr; fər]['resəpi] , [siː] “ [wɒts] [ɪn][jʊr; jər] ['pæntri] ” ['ɪndeks] , ['peɪdʒɪz] - [ænd; ənd] - . [eɪt]
[1] For recipe , see “ What's in your Pantry ” index , pages 10 and 11 . 8
[1] 为了 食谱 , 看 “ 是什么 在 你的 食品储藏室 ” 指数 , 页面 - 和 - . 8

[1]食谱请参见“你的食品储藏室里有什么”索引，第10页和第11页。8

['juːzɪŋ] [kə'mɜːrʃəli] [kænd] [fuːdz]
Using Commercially Canned Foods
使用 商业上 罐装 食物

使用市售罐头食品

[kænd] [fuːdz] [ɑːr; ər] [dɪ'lɪʃəs] [dʒʌst][æz; əz] [ðeɪ] [kʌm] [frʌm; frəm][ðə; ði][kæn; kən] .
Canned Foods are delicious just as they come from the can .
罐装 食物 是 可口的 只是 作为 他们 来 从 这 能 .

罐头食品就像刚从罐头里拿出来一样美味。

[rɪ'membər] [ðæt] [kænd] [fuːdz] [ɑːr; ər] [kʊkt] [fuːdz] .
Remember that canned foods are cooked foods .
记住 那 罐装 食物 是 煮熟 食物 .

请记住，罐头食品是熟食。

[wen] ['hiːtɪŋ] [kə'mɜːrʃəli] [kænd] ['vedʒtəb(ə)lz] ['fɑːloʊ] [ðiːz] [də'rekʃ(ə)nz] : [wʌn] .

When	heating	commercially	canned	vegetables	follow	these	directions	:	1	.
什么时候	加热	商业上	罐装	蔬菜	跟随	这些	方向	:	1	.

加热市售罐装蔬菜时，请按以下说明操作：1.

[dreɪn] [ðə; ði] ['lɪkwɪd] ['ɪntuː] [ə; eɪ] ['sɔːspæn] . [ˌtuː'tuː] .

Drain	the	liquid	into	a	saucepan	.	2	.
流走	这	液体	进入	一个	平底锅	.	2	.

1. 将液体倒入平底锅中。

[bɔɪl] [ˌaɪ 'tiː] ['kwɪkli] [tuː; tə] [rɪ'duːs] [ðə; ði] [ə'maʊnt] . [θriː] .

Boil	it	quickly	to	reduce	the	amount	.	3	.
熬	它	迅速地	到	减少	这	数量	.	3	.

快速煮沸以减少用量。3.

[ˌeɪ diː 'diː] [ðə; ði] ['vedʒtəb(ə)l] [ænd; ənd] [hiːt] ['kwɪkli] . [fɔːr] .

Add	the	vegetable	and	heat	quickly	.	4	.
添加	这	蔬菜	和	热	迅速地	.	4	.

加入蔬菜，快速加热。4.

['siːz(ə)n] [tuː; tə] [ðə; ði] ['fæməliːz, 'fæmliːz] [teɪst] [ænd; ənd] [sɜːrv] .

Season	to	the	family's	taste	and	serve	.
季节	到	这	家庭的	品尝	和	服务	.

根据家人的口味调味后即可食用。

[ɪn'sted] [ʌv; əv] [ri'djuːsiŋ] [ðə; ði] ['lɪkwɪd] [ɪn] [ðə; ði] [kæn; kən] , [ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [biː; bi] [seɪvd] [fɔːr; fər] [suːps] ,

Instead	of	reducing	the	liquid	in	the	can	,	it	may	be	saved	for	soups	,
反而	的	减少	这	液体	在	这	能	,	它	可能	是	已保存	为了	汤	,

与其将罐头里的液体倒掉，不如留着做汤。

['sɔːsɪz] , ['greiviz] [ɔːr] ['vedʒtəb(ə)l] ['kɑːkˌteɪlz] .

sauces	,	gravies	or	vegetable	cocktails	.
酱汁	,	肉汁	或者	蔬菜	鸡尾酒	.

酱汁、肉汁或蔬菜沙拉。

[duː] [nɑːt] [θroʊ] [ˌaɪ 'tiː] [ə'weɪ] [æz; əz] [ˌaɪ 'tiː] [kən'teɪnz] ['væljuəb(ə)l] ['nuːtriənts] .

Do	not	throw	it	away	as	it	contains	valuable	nutrients	.
做	不是	扔	它	离开	作为	它	包含	有价值的	营养	.

请勿丢弃，因为它含有宝贵的营养成分。

['meni] ['wɪmɪn] [laɪk] [tuː; tə] [juːz] [kænd] [fuːdz] [æz; əz] [æn; ən] [ɪn'griːdiənt] [ʌv; əv] ['ɪntrəstɪŋ] ['resəpɪz] .

Many	women	like	to	use	canned	foods	as	an	ingredient	of	interesting	recipes	.
许多	女性	喜欢	到	使用	罐装	食物	作为	一个	成分	的	有趣的	食谱	.

许多女性喜欢用罐头食品作为食材，烹制各种美味佳肴。

[ðə; ði] ['kænər] [hæz; həz] [dʌn] [ðə; ði] [fɜːrst] [hɑːrd] [wɜːrk] [ʌv; əv] [ˌprepə'reɪʃ(ə)n] ,

The	canner	has	done	the	first	hard	work	of	preparation	,
这	罐头	有	完毕	这	第一的	难的	工作	的	准备	,

罐头制作者已经完成了最初的艰苦准备工作。

[soʊ] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] ['iːzi] [tuː; tə] [ˌeɪ diː 'diː] [və'raɪəti] [tuː; tə] [ðə; ði] ['menjuː] [wɪð; wɪθ] ['veri] ['lɪt(ə)l] ['efərt] . [naɪn]

so	it	is	easy	to	add	variety	to	the	menu	with	very	little	effort	.	9
所以	它	是	简单的	到	添加	种类	到	这	菜单	和	非常	小的	努力	.	9

因此，只需稍加努力就能轻松丰富菜单。9

[fækts] [tuː; tə] [rɪ'membər] [ə'baʊt] [kə'mɜːrʃəli] [kænd] FOODS1 .

FACTS	TO	REMEMBER	ABOUT	COMMERCIALLY	CANNED	FOODS1	.
事实	到	记住	关于	商业上	罐装	FOODS1	.

关于市售罐头食品，你需要记住的事实：1.

[fruːts] [ænd; ənd] ['vedʒtəb(ə)lz] [juːst] [fɔːr; fər] ['kænɪŋ] [ɑːr; ər] [ɪ'speʃəli] [groʊn] [fɔːr; fər] [ðæt] ['pɜːrpəs] ;

Fruits	and	vegetables	used	for	canning	are	especially	grown	for	that	purpose	;
水果	和	蔬菜	用过的	为了	罐头	是	尤其	生长	为了	那	目的	;

用于罐装的水果和蔬菜都是专门为此目的种植的；

[pɪkt] [æt; ət][dʒʌst][ðə; ði] [raɪt] [pɔɪnt] [ʌv; əv] [mə'tʃʊrəti] ,
picked **at** **just** **the** **right** **point** **of** **maturity** **,**
挑选 在 只是 这 正确的 观点 的 到期 ,

采摘于恰好成熟的阶段，

[si:ld] [ɪn][kænz][ænd; ənd] [kʊkt] [ɪn][ðə; ði] ['brifəst] ['pɑ:səb(ə)l][taɪm]['æftər] ['hɑ:rvɪstɪŋ] . [ˌtu:'tu:] .
sealed **in** **cans** **and** **cooked** **in** **the** **briefest** **possible** **time** **after** **harvesting** **.** **2** **.**
密封 在 罐头 和 煮熟 在 这 最简短 可能的 时间 后 收割 . 2 .

1. 采摘后密封罐装，并在最短时间内烹制。

['nʌθɪŋ] [ɪz] ['ædɪd] [tu:; tə] [kænd] [fru:ts] [ɪk'sept] [ə; eɪ] ['ʃʊgər] ['sɪrəp] ;
Nothing **is** **added** **to** **canned** **fruits** **except** **a** **sugar** **syrup** **;**
没有什么 是 额外 到 罐装 水果 除了 一个 糖 糖浆 ;

罐装水果中除了糖浆外，不添加任何其他成分；

[ænd; ənd] ['nʌθɪŋ] [tu:; tə] [kænd] ['vedʒtəb(ə)lz] [ɪk'sept] ['wɔ:tər][ænd; ənd] ['sʌmtaɪmz] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l][sɔ:lt][ɔ:r]
and **nothing** **to** **canned** **vegetables** **except** **water** **and** **sometimes** **a** **little** **salt** **or**
和 没有什么 到 罐装 蔬菜 除了 水 和 有时 一个 小的 盐 或者
['ʃʊgər] [fɔ:r; fər] ['si:zənɪŋ] . [θri:] .
sugar **for** **seasoning** **.** **3** **.**
糖 为了 调料 . 3 .

罐装蔬菜除了加水，有时还会加一点盐或糖调味之外，什么都不加。3.

[ðə; ði] ['kænɪŋ] ['prɑ:ses] [dʌz] [nɑ:t] [ə'fekt] [ðə; ði] [fu:d] ['vælju:][ʌv; əv][ðə; ði] [stɑ:tʃiz] , ['ʃʊgɜ˞z] , [fæts]
The **canning** **process** **does** **not** **affect** **the** **food** **value** **of** **the** **starches** **,** **sugars** **,** **fats**
这 罐头 过程 做 不是 影响 这 食物 价值 的 这 淀粉 , 糖 , 脂肪
[ænd; ənd][p'rəʊti:nz] .
and **proteins** **.**
和 蛋白质 .

罐装过程不会影响淀粉、糖、脂肪和蛋白质的营养价值。

[ðə; ði] ['kænɪŋ] ['ɪndəstri] [hæz; həz] [dɪ'veləpt] ['meni] ['meθədz] [dɪ'zaɪnd] [tu:; tə] [kən'sɜ:rv] [ðə; ði]
The **canning** **industry** **has** **developed** **many** **methods** **designed** **to** **conserve** **the**
这 罐头 行业 有 发达 许多 方法 设计 到 养护 这
['vaɪtəmɪnz][ænd; ənd]['mɪnɜ˞əlz, 'mɪnrəlz][ʌv; əv][ðə; ði] [freʃ] [rɔ:] ['prɑ:dʌkt] .
vitamins **and** **minerals** **of** **the** **fresh** **raw** **products** **.**
维生素 和 矿物 的 这 新鲜的 生的 产品 .

罐头行业已经开发出许多旨在保存新鲜原材料中维生素和矿物质的方法。

[hens] ,
Hence **,**
因此 ,

因此，

['mɑ:dərn] [kə'mɜ:rʃəli] [kænd] [fu:dz] [rɪ'teɪn] [ɪn] [gʊd] [dɪ'gri:] [ðə; ði] [fu:d] ['vælju:z][ʌv; əv][ðə; ði] [freʃ]
modern **commercially** **canned** **foods** **retain** **in** **good** **degree** **the** **food** **values** **of** **the** **fresh**
现代的 商业上 罐装 食物 保持 在 好的 程度 这 食物 值 的 这 新鲜的
[fu:dz] [ju:st] [fɔ:r; fər] ['kænɪŋ] . [fɔ:r] .
foods **used** **for** **canning** **.** **4** **.**
食物 用过的 为了 罐头 . 4 .

现代商业罐头食品在很大程度上保留了用于罐装的新鲜食品的营养价值。4.

[kænd] [fu:d] [meɪ] [bi:; bi] ['seɪfli] [left] [ɪn][ðə; ði]['oʊpən][kæn; kən] [ɪf] [ˌaɪ 'ti:][ɪz] ['kʌvərd] [ænd; ənd] [kept]
Canned **Food** **may** **be** **safely** **left** **in** **the** **open** **can** **if** **it** **is** **covered** **and** **kept**
罐装 食物 可能 是 安全 左边 在 这 打开 能 如果 它 是 涵盖 和 保留
[ɪn][ə; eɪ][rɪ'frɪdʒəreɪtər] .
in **a** **refrigerator** **.**
在 一个 冰箱 .

罐头食品如果盖好盖子并放在冰箱里，即使敞开罐头也可以安全存放。

[ðɪs] [juː; jʊ][ʃʊd; ʃəd][duː][wɪð; wɪθ][left] - ['oʊvər] [kʊkt] [fuːd] [stɔːrd] [ɪn]['eni] [taɪp] [ʌv; əv] [kən'teɪnər] .

This	you	should	do	with	left	-	over	cooked	food	stored	in	any	type	of	container	.
这	你	应该	做	和	左边	-	超过	煮熟	食物	存储	在	任何	类型	的	容器	.

[faɪv] .

5	.
5	.

对于储存在任何类型的容器中的剩余熟食，都应该这样做。5.

[ðə; ði][juːz][ʌv; əv] [kə'mɜːrʃəli] [kænd] [fuːdz] [seɪvz] ['meni] ['aʊərz] [ʌv; əv][ˌprepə'reɪʃ(ə)n][ʌv; əv] [rɔː]

The	use	of	commercially	canned	foods	saves	many	hours	of	preparation	of	raw
这	使用	的	商业上	罐装	食物	保存	许多	小时	的	准备	的	生的

[fruːts] ,

fruits	,
水果	,

使用市售罐头食品可以节省大量准备新鲜水果的时间。

['vedʒtəb(ə)lz] , [fɪʃ] [ænd; ənd] [miːts] , [ænd; ənd]['ɔːlsoʊ] [ə'ʃuəz] [noʊ] [weɪst] . -

vegetables	,	fish	and	meats	,	and	also	assures	no	waste	.	10
蔬菜	,	鱼	和	肉类	,	和	还	保证	不	浪费	.	-

蔬菜、鱼类和肉类，并且确保不产生浪费。10

[wɒts] [ɪn] [jʊr; jər] ['pæntri] ?

WHAT'S	IN	YOUR	PANTRY	?
是什么	在	你的	食品储藏室	?

你的食品储藏室里有什么?

[peɪdʒ]

Page
页

页

['vedʒtəb(ə)lz]

Vegetables
蔬菜

蔬菜

[ə'spærəgəs]

ASPARAGUS
芦笋

芦笋

[ə'spærəgəs] [ɑːn] Toast13

Asparagus	on	Toast13
芦笋	在	Toast13

芦笋吐司13

[kɔːrn][ænd; ənd] [ə'spærəgəs] Casserole17

Corn	and	Asparagus	Casserole17
玉米	和	芦笋	Casserole17

玉米芦笋砂锅17

['seɪvəri] Vegetables12

Savory	Vegetables12
美味	Vegetables12

美味蔬菜12

['vedʒtəb(ə)l][dʒuːs] Cocktails20

Vegetable	Juice	Cocktails20
蔬菜	汁	Cocktails20

蔬菜汁鸡尾酒20

[beɪkt] [biːnz]
BAKED **BEANS**
烘焙 豆子

烤豆

['kriːmi] [beɪkt] Beans13
Creamy **Baked** **Beans13**
奶油状 烘焙 Beans13

奶油烤豆13

[biːts]
BEETS
甜菜

甜菜

[biːt] ['relɪʃ] Salad13
Beet **Relish** **Salad13**
甜菜 尽情享用 Salad13

甜菜根沙拉13

['ʃɛfs] Salad23
Chef's **Salad23**
厨师的 Salad23

主厨沙拉23

['kærəts]
CARROTS
胡萝卜

胡萝卜

[gleɪzd] ['kærəts] [ænd; ənd]['paɪnæp(ə)l] Chunks14
Glazed **Carrots** **and** **Pineapple** **Chunks14**
釉面 胡萝卜 和 菠萝 Chunks14

蜜汁胡萝卜和菠萝块14

[kɔːrn]
CORN
玉米

玉米

['kæsəroʊl] [ʌv; əv]['tuːnə] [fɪʃ] [ænd; ənd] Corn34
Casserole **of** **Tuna** **Fish** **and** **Corn34**
沙锅 的 金枪鱼 鱼 和 Corn34

金枪鱼玉米砂锅34

[kɔːrn][ə; eɪ][lɑː] King16
Corn **a** **la** **King16**
玉米 一个 拉 King16

玉米国王16

[kɔːrn][ænd; ənd][ə'spærəgəs] Casserole17
Corn **and** **Asparagus** **Casserole17**
玉米 和 芦笋 Casserole17

玉米芦笋砂锅17

[kɔːrn] Chowder14
Corn **Chowder14**
玉米 Chowder14

玉米浓汤14

['hɑːmɪni][ænd; ənd] [vi'enə] ['sɔːsɪdʒ] [ˌeɪ 'juː] Gratin27
Hominy **and** **Vienna** **Sausage** **Au** **Gratin27**
玉米粥 和 维也纳 香肠 奥 Gratin27

焗烤玉米粒和维也纳香肠27

[griːn] [biːnz]
GREEN **BEANS**
绿色的 豆子

绿豆

[griːn] [biːn] [ænd; ənd] ['ʌnjən] Salad16
Green **Bean** **and** **Onion** **Salad16**
绿色的 豆 和 洋葱 Salad16

青豆洋葱沙拉16

[hɑːt] [spaɪst] [griːn] Beans16
Hot **Spiced** **Green** **Beans16**
热的 加香料 绿色的 Beans16

香辣四季豆16

['seɪvəri] Vegetables12
Savory **Vegetables12**
美味 Vegetables12

美味蔬菜12

['vedʒtəb(ə)l][dʒuːs] Cocktails20
Vegetable **Juice** **Cocktails20**
蔬菜 汁 Cocktails20

蔬菜汁鸡尾酒20

['hɑːmɪni]
HOMINY
玉米粥

主日学

['hɑːmɪni] [ænd; ənd] [vi'enə] ['sɔːsɪdʒ] [ˌeɪ 'juː] Gratin27
Hominy **and** **Vienna** **Sausage** **Au** **Gratin27**
玉米粥 和 维也纳 香肠 奥 Gratin27

焗烤玉米粒和维也纳香肠27

['kɪdni] [biːnz]
KIDNEY **BEANS**
肾 豆子

红腰豆

[brɔɪld] ['kɪdni] [biːn] Sandwich17
Broiled **Kidney** **Bean** **Sandwich17**
烤制 肾 豆 Sandwich17

烤芸豆三明治17

['fræŋkfɜːrtər] ['sæləd] Bowl21
Frankfurter **Salad** **Bowl21**
法兰克福 沙拉 Bowl21

法兰克福沙拉碗21

['lʌntʃən] [miːt] Chili22
Luncheon **Meat** **Chili22**
午餐 肉 Chili22

午餐肉辣椒22

['liːmə; 'laɪmə] [biːnz]
LIMA **BEANS**
利马 豆子

利马豆

['liːmə; 'laɪmə] [biːn] ['skɪlɪt] Meal14
Lima **Bean** **Skillet** **Meal14**
利马 豆 煎锅 Meal14

利马豆煎锅餐14

['mʌʃrʊmz]
MUSHROOMS
蘑菇

蘑菇

['tʃɪkɪn] ['nuːd(ə)l] Casserole24
Chicken **Noodle** **Casserole24**
鸡 面条 Casserole24

鸡肉面条砂锅24

[kɔːrn][ə; eɪ][lɑː] King16
Corn **a** **la** **King16**
玉米 一个 拉 King16

玉米国王16

[kriːmd] ['mʌʃrʊmz] [ɑːn] Toast18
Creamed **Mushrooms** **on** **Toast18**
奶油 蘑菇 在 Toast18

奶油蘑菇吐司18

['piːz] [diː] Luxe19
Peas **De** **Luxe19**
豌豆 德 Luxe19

豪华豌豆19

[spə'geti] ['skɪlɪt] Meal28
Spaghetti **Skillet** **Meal28**
意大利细面条 煎锅 Meal28

意大利面煎锅餐28

['tuːnə] ['kɜːri] Casserole28
Tuna **Curry** **Casserole28**
金枪鱼 咖喱 Casserole28

金枪鱼咖喱砂锅28

['kriːmi] [beɪkt] Beans13
Creamy **Baked** **Beans13**
奶油状 烘焙 Beans13

奶油烤豆13

['piːz]
PEAS
豌豆

豌豆

[kriːmd] ['piːz] [ɑːn] ['devəld] [hæm] Toast18
Creamed **Peas** **on** **Deviled** **Ham** **Toast18**
奶油 豌豆 在 魔鬼 火腿 Toast18

奶油豌豆配魔鬼火腿吐司18

[kriːmd] ['sæmən] [diː] Luxe34
Creamed **Salmon** **De** **Luxe34**
奶油 三文鱼 德 Luxe34

奶油三文鱼豪华版34

['piːz] [diː] Luxe19
Peas **De** **Luxe19**
豌豆 德 Luxe19

豪华豌豆19

['piːz] [frentʃ] Style16
Peas **French** **Style16**
豌豆 法语 Style16

法式豌豆16

['seɪvəri] Vegetables12

Savory	**Vegetables12**
美味	Vegetables12

美味蔬菜12

['tuːnə]['vedʒtəb(ə)l] Pie31

Tuna	**Vegetable**	**Pie31**
金枪鱼	蔬菜	Pie31

金枪鱼蔬菜派31

['vedʒtəb(ə)l][dʒuːs] Cocktails20

Vegetable	**Juice**	**Cocktails20**
蔬菜	汁	Cocktails20

蔬菜汁鸡尾酒20

['saʊərkraʊt]

SAUERKRAUT
酸菜

酸菜

['saʊərkraʊt] [wɪð; wɪθ] Apples19

Sauerkraut	**with**	**Apples19**
酸菜	和	Apples19

苹果酸菜19

['spɪnɪtʃ]

SPINACH
菠菜

菠菜

[poʊtʃt] [eg] [ɑːn] Spinach12

Poached	**Egg**	**on**	**Spinach12**
偷猎	蛋	在	Spinach12

菠菜水煮蛋12

['seɪvəri] Vegetables12

Savory	**Vegetables12**
美味	Vegetables12

美味蔬菜12

['spɪnɪtʃ] [tʃiːz] Casserole18

Spinach	**Cheese**	**Casserole18**
菠菜	奶酪	Casserole18

菠菜奶酪砂锅18

[swiːt] [pə'tetoz]

SWEET	**POTATOES**
甜的	土豆

红薯

[beɪkt] [spaɪst] [swiːt] Potatoes20

Baked	**Spiced**	**Sweet**	**Potatoes20**
烘焙	加香料	甜的	Potatoes20

烤香料红薯20

[swiːt] [pə'teɪtoʊ][ænd; ənd] ['sɔːsɪdʒ] Casserole25

Sweet	**Potato**	**and**	**Sausage**	**Casserole25**
甜的	土豆	和	香肠	Casserole25

红薯香肠砂锅25

[tə'meɪtoʊz]

TOMATOES
西红柿

西红柿

[ˌkælə'fɔːrniə] ['siːfuːd] Salad31

California	**Seafood**	**Salad31**
加利福尼亚州	海鲜	Salad31

加州海鲜沙拉31

['kæsəroʊl] [ʌv; əv] [tə'meɪtoʊz] [ænd; ənd] Cabbage20

Casserole	**of**	**Tomatoes**	**and**	**Cabbage20**
沙锅	的	西红柿	和	Cabbage20

番茄卷心菜砂锅20

['liːmə; 'laɪmə] [biːn] ['skɪlɪt] Meal14

Lima	**Bean**	**Skillet**	**Meal14**
利马	豆	煎锅	Meal14

利马豆煎锅餐14

['lʌntʃən] [miːt] Chili22

Luncheon	**Meat**	**Chili22**
午餐	肉	Chili22

午餐肉辣椒22

[spə'geti] ['skɪlɪt] Meal28

Spaghetti	**Skillet**	**Meal28**
意大利细面条	煎锅	Meal28

意大利面煎锅餐28

[tə'meɪtoʊz] [wɪð; wɪθ] Herbs19

Tomatoes	**with**	**Herbs19**
西红柿	和	Herbs19

香草番茄19

['vedʒtəb(ə)l] [dʒuːs] Cocktails20

Vegetable	**Juice**	**Cocktails20**
蔬菜	汁	Cocktails20

蔬菜汁鸡尾酒20

[miːt]

Meat
肉

肉

['tʃɪkɪn]

CHICKEN
鸡

鸡

['tʃɪkɪn] ['nuːd(ə)l] Casserole24

Chicken	**Noodle**	**Casserole24**
鸡	面条	Casserole24

鸡肉面条砂锅24

['kɜːrid] ['tʃɪkɪn] Soup23

Curried	**Chicken**	**Soup23**
咖喱	鸡	Soup23

咖喱鸡汤23

[spə'geti] ['skɪlɪt] Meal28

Spaghetti	**Skillet**	**Meal28**
意大利细面条	煎锅	Meal28

意大利面煎锅餐28

[kɔːrnd] [biːf] [hæʃ]

CORNED	**BEEF**	**HASH**
咸	牛肉	哈希

咸牛肉杂烩

[hɑːt] [kɔːrnd] [biːf] [hæʃ] Sandwiches22
Hot **Corned** **Beef** **Hash** **Sandwiches22**
热的 咸 牛肉 哈希 Sandwiches22

热咸牛肉杂烩三明治22

[kwɪk] [kɔːrnd] [biːf] [hæʃ] Loaf27
Quick **Corned** **Beef** **Hash** **Loaf27**
快的 咸 牛肉 哈希 Loaf27

速成咸牛肉杂烩面包27

['devəld] [hæm]
DEVILED **HAM**
魔鬼 火腿

魔鬼火腿

[kriːmd] ['piːz] [ɑːn] ['devəld] [hæm] Toast18
Creamed **Peas** **on** **Deviled** **Ham** **Toast18**
奶油 豌豆 在 魔鬼 火腿 Toast18

奶油豌豆配魔鬼火腿吐司18

['fræŋkfəːtəz]
FRANKFURTERS
法兰克福香肠

法兰克福

['fræŋkfɜːrtər] ['sæləd] Bowl21
Frankfurter **Salad** **Bowl21**
法兰克福 沙拉 Bowl21

法兰克福沙拉碗21

[spə'geti] ['skɪlɪt] Meal28
Spaghetti **Skillet** **Meal28**
意大利细面条 煎锅 Meal28

意大利面煎锅餐28

['lʌntʃən] [miːt]
LUNCHEON **MEAT**
午餐 肉

午餐肉

[beɪkt] ['fruːtɪd] [pɔːrk] Loaf25
Baked **Fruited** **Pork** **Loaf25**
烘焙 果实 猪肉 Loaf25

烤水果猪肉饼25

['bredɪd] ['lʌntʃən] [miːt] Slices24
Breaded **Luncheon** **Meat** **Slices24**
裹面包屑的 午餐 肉 Slices24

面包屑午餐肉片24片

['ʃɛfs] Salad23
Chef's **Salad23**
厨师的 Salad23

主厨沙拉23

['lʌntʃən] [miːt] Chili22
Luncheon **Meat** **Chili22**
午餐 肉 Chili22

午餐肉辣椒22

[ˌmækə'roʊni][ænd; ənd] [tʃiːz] [wɪð; wɪθ] ['lʌntʃən] Meat27
Macaroni **and** **Cheese** **with** **Luncheon** **Meat27**
通心粉 和 奶酪 和 午餐 Meat27

午餐肉通心粉奶酪27

['pɑːtɪd]	[miːt]
POTTED	**MEAT**
盆栽	肉

罐装肉

['westərn]	Pancakes21
Western	**Pancakes21**
西	Pancakes21

西式煎饼21

['sɔːsɪdʒ]
SAUSAGE
香肠

香肠

['hɑːmɪni]	[ænd; ənd]	[vi'enə]	['sɔːsɪdʒ]	[ˌeɪ 'juː]	Gratin27
Hominy	**and**	**Vienna**	**Sausage**	**Au**	**Gratin27**
玉米粥	和	维也纳	香肠	奥	Gratin27

焗烤玉米粒和维也纳香肠27

[swiːt]	[pə'teɪtoʊ]	[ænd; ənd]	['sɔːsɪdʒ]	Casserole25
Sweet	**Potato**	**and**	**Sausage**	**Casserole25**
甜的	土豆	和	香肠	Casserole25

红薯香肠砂锅25

[tʌŋ]
TONGUE
舌头

舌头

['ʃɛfs]	Salad23
Chef's	**Salad23**
厨师的	Salad23

主厨沙拉23

[tʌŋ]	Supreme28
Tongue	**Supreme28**
舌头	Supreme28

舌头至尊28

['tɜːrki]
TURKEY
火鸡

火鸡

['tʃɪkɪn]	['nuːd(ə)l]	Casserole24
Chicken	**Noodle**	**Casserole24**
鸡	面条	Casserole24

鸡肉面条砂锅24

[spə'geti]	['skɪlɪt]	Meal2811
Spaghetti	**Skillet**	**Meal2811**
意大利细面条	煎锅	Meal2811

意大利面煎锅餐2811

[fɪʃ]
Fish
鱼

鱼

['kræbˌmiːt]
CRABMEAT
蟹肉

蟹肉

['kræbˌmiːt] [ænd; ənd][ˌmækə'roʊni] Salad34
Crabmeat **and** **Macaroni** **Salad34**
蟹肉 和 通心粉 Salad34

蟹肉通心粉沙拉34

['siːfuːd] Coquilles32
Seafood **Coquilles32**
海鲜 Coquilles32

海鲜扇贝32

['lɑːbstər]
LOBSTER
龙虾

龙虾

['lɑːbstər] [klʌb] Sandwich33
Lobster **Club** **Sandwich33**
龙虾 俱乐部 Sandwich33

龙虾俱乐部三明治33

['siːfuːd] Coquilles32
Seafood **Coquilles32**
海鲜 Coquilles32

海鲜扇贝32

['sæmən]
SALMON
三文鱼

三文鱼

[tʃɪld] Salmon33
Chilled **Salmon33**
冷藏 Salmon33

冷藏三文鱼33

[kriːmd] ['sæmən] [diː] Luxe34
Creamed **Salmon** **De** **Luxe34**
奶油 三文鱼 德 Luxe34

奶油三文鱼豪华版34

['sæmən] Bisque22
Salmon **Bisque22**
三文鱼 Bisque22

三文鱼浓汤22

[sɑː'diːnz]
SARDINES
沙丁鱼

沙丁鱼

[brɔɪld] [ˌsɑːr'diːn] Sandwich29
Broiled **Sardine** **Sandwich29**
烤制 沙丁鱼 Sandwich29

烤沙丁鱼三明治29

[sɑː'diːnz] [ænd; ənd]['nuːd(ə)lz] , Polonaise32
Sardines **and** **Noodles** **,** **Polonaise32**
沙丁鱼 和 面条 , Polonaise32

沙丁鱼和面条，波兰蛋黄酱32

[ˌsɑːr'diːn][ænd; ənd] ['ɑːlɪv] Spread32
Sardine **and** **Olive** **Spread32**
沙丁鱼 和 橄榄 Spread32

沙丁鱼和橄榄酱32

[ʃrɪmp]
SHRIMP
虾

虾

[ʃrɪmp] [raɪs] Casserole29
Shrimp **Rice** **Casserole29**
虾 米 Casserole29

虾仁米饭砂锅29

['tuːnə] [fɪʃ]
TUNA **FISH**
金枪鱼 鱼

金枪鱼

[ˌkælə'fɔːrniə] ['siːfuːd] Salad31
California **Seafood** **Salad31**
加利福尼亚州 海鲜 Salad31

加州海鲜沙拉31

['kæsəroʊl] [ʌv; əv]['tuːnə] [fɪʃ] [ænd; ənd] Corn34
Casserole **of** **Tuna** **Fish** **and** **Corn34**
沙锅 的 金枪鱼 鱼 和 Corn34

金枪鱼玉米砂锅34

['piːkənt] ['tuːnə] Spread29
Piquant **Tuna** **Spread29**
辛辣的 金枪鱼 Spread29

香辣金枪鱼酱29

['tuːnə] ['kɜːri] Casserole28
Tuna **Curry** **Casserole28**
金枪鱼 咖喱 Casserole28

金枪鱼咖喱砂锅28

['tuːnə]['vedʒtəb(ə)l] Pie31
Tuna **Vegetable** **Pie31**
金枪鱼 蔬菜 Pie31

金枪鱼蔬菜派31

[fruːts] [ænd; ənd] [dɪ'zɜːrts]
Fruits **and** **Desserts**
水果 和 甜点

水果和甜点

['æpəlˌsɔːs]
APPLESAUCE
苹果酱

苹果酱

['æpəlˌsɔːs] [ə; eɪ][lɑː] Mode35
Applesauce **a** **la** **Mode35**
苹果酱 一个 拉 Mode35

Mode35 苹果酱

['æpəlˌsɔːs] [bred] Pudding42
Applesauce **Bread** **Pudding42**
苹果酱 面包 Pudding42

苹果酱面包布丁42

['æpəlˌsɔːs] Cake39
Applesauce **Cake39**
苹果酱 Cake39

苹果酱蛋糕39

[swiːt] [pəˈteɪtoʊ][ænd; ənd] [ˈsɔːsɪdʒ] Casserole25

Sweet	Potato	and	Sausage	Casserole25
甜的	土豆	和	香肠	Casserole25

红薯香肠砂锅25

[ˈeɪprɪkɒts]

APRICOTS

杏子

杏子

[ˈæprɪkɑːt; ˈeɪprɪkɑːt][aɪs] Cream40

Apricot	Ice	Cream40
杏	冰	Cream40

杏子冰淇淋40

[fruːt] [dʒuːs] Cocktails41

Fruit	Juice	Cocktails41
水果	汁	Cocktails41

果汁鸡尾酒41

[ˈtʃeriːz]

CHERRIES

樱桃

樱桃

[ˈtʃeri] - [ˈsɪtrəs] Compote35

Cherry	-	Citrus	Compote35
樱桃	-	柑橘	Compote35

樱桃柑橘蜜饯35

[oʊld] - [ˈfæʃnd] [ˈtʃeri] Shortcakes44

Old	-	Fashioned	Cherry	Shortcakes44
老的	-	造型	樱桃	Shortcakes44

老式樱桃酥饼44

[ˈkrænberi]

CRANBERRY

蔓越莓

蔓越莓

[ˈnektər] - [fruːt] [dʒuːs] Cocktail35

Nectar	-	Fruit	Juice	Cocktail35
花蜜	-	水果	汁	Cocktail35

花蜜果汁鸡尾酒35

[fruːt] [ˈkɑːkteɪl]

FRUIT	COCKTAIL
水果	鸡尾酒

水果鸡尾酒

[fruːt] [ˈkɑːkteɪl] Ambrosia40

Fruit	Cocktail	Ambrosia40
水果	鸡尾酒	Ambrosia40

水果鸡尾酒 Ambrosia40

[fruːt] [ˈkɑːkteɪl] Fritters39

Fruit	Cocktail	Fritters39
水果	鸡尾酒	Fritters39

水果鸡尾酒油炸饼39

[fruːt] [ˈnektər]

FRUIT	NECTAR
水果	花蜜

果汁

['nektər] - [fru:t] [dʒu:s] Cocktail35
Nectar - Fruit Juice Cocktail35
花蜜 - 水果 汁 Cocktail35

花蜜果汁鸡尾酒35

['greɪpfru:t]
GRAPEFRUIT
柚子

柚子

['greɪpfru:t] [sər'praɪz] Salad44
Grapefruit Surprise Salad44
柚子 惊喜 Salad44

葡萄柚惊喜沙拉44

['ɔrɪndʒ] [dʒu:s]
ORANGE JUICE
橙子 汁

橙汁

['ɔrɪndʒ] Muffins43
Orange Muffins43
橙子 Muffins43

橙子松饼43

['pi:tʃɪz] [ɪn] ['ɔrɪndʒ] Sauce37
Peaches in Orange Sauce37
桃子 在 橙子 Sauce37

橙汁桃子37

[per] Cobbler46
Pear Cobbler46
梨 Cobbler46

梨子酥饼46

['pi:tʃɪz]
PEACHES
桃子

桃子

[fru:t] [dʒu:s] Cocktails41
Fruit Juice Cocktails41
水果 汁 Cocktails41

果汁鸡尾酒41

[pi:tʃ] ['ɑ:mənd] [aɪs] Cream40
Peach Almond Ice Cream40
桃 杏仁 冰 Cream40

桃子杏仁冰淇淋40

['pi:tʃɪz] [ɪn] ['ɔrɪndʒ] Sauce37
Peaches in Orange Sauce37
桃子 在 橙子 Sauce37

橙汁桃子37

[perz]
PEARS
梨

梨

[beɪkt] ['kəukə,nʌt] Pear46
Baked Cocoanut Pear46
烘焙 椰子 Pear46

烤椰子梨46

[fruːt] [dʒuːs] Cocktails41

Fruit	**Juice**	**Cocktails41**
水果	汁	Cocktails41

果汁鸡尾酒41

[per] Cobbler46

Pear	**Cobbler46**
梨	Cobbler46

梨子酥饼46

[per] [mɪnt] [aɪs] Cream40

Pear	**Mint**	**Ice**	**Cream40**
梨	薄荷	冰	Cream40

梨薄荷冰淇淋40

[per] ['sʌndeɪ; 'sʌndi] , ['tʃɔːklət] [mɪnt] Sauce39

Pear	**Sundae**	**,**	**Chocolate**	**Mint**	**Sauce39**
梨	圣代	,	巧克力	薄荷	Sauce39

梨子圣代，巧克力薄荷酱39

['paɪnæp(ə)l]

PINEAPPLE
菠萝

菠萝

[beɪkt] ['fruːtɪd] [pɔːrk] Loaf25

Baked	**Fruited**	**Pork**	**Loaf25**
烘焙	果实	猪肉	Loaf25

烤水果猪肉饼25

[gleɪzd] ['kærəts] [ænd; ənd]['paɪnæp(ə)l] Chunks14

Glazed	**Carrots**	**and**	**Pineapple**	**Chunks14**
釉面	胡萝卜	和	菠萝	Chunks14

蜜汁胡萝卜和菠萝块14

['nektər] - [fruːt] [dʒuːs] Cocktail35

Nectar	**-**	**Fruit**	**Juice**	**Cocktail35**
花蜜	-	水果	汁	Cocktail35

花蜜果汁鸡尾酒35

['paɪnæp(ə)l] [kriːm] , [krʌntʃ] Topping41

Pineapple	**Cream**	**,**	**Crunch**	**Topping41**
菠萝	奶油	,	嘎吱声	Topping41

菠萝奶油，脆皮配料41

['paɪnæp(ə)l] [mə'ræŋ] Cake45

Pineapple	**Meringue**	**Cake45**
菠萝	蛋白酥皮	Cake45

菠萝蛋白酥皮蛋糕45

['paɪnæp(ə)l] [mə'ræŋ] Pie43

Pineapple	**Meringue**	**Pie43**
菠萝	蛋白酥皮	Pie43

菠萝蛋白酥皮派43

['paɪnæp(ə)l] Sauce45

Pineapple	**Sauce45**
菠萝	Sauce45

菠萝酱45

[plʌmz]

PLUMS
李子

李子

[ˌɪndɪ'vɪdʒuəl]['pɜːrp(ə)l] [plʌm] Puddings37

Individual	**Purple**	**Plum**	**Puddings37**
个人	紫色的	李子	Puddings37

单个紫梅布丁37

[plʌm] Sauce37

Plum	**Sauce37**
李子	Sauce37

李子酱37

[pruːnz]

PRUNES

西梅

西梅

[beɪkt] ['fruːtɪd] [pɔːrk] Loaf25

Baked	**Fruited**	**Pork**	**Loaf25**
烘焙	果实	猪肉	Loaf25

烤水果猪肉饼25

[pruːn] [suː'fleɪ] [wɪð; wɪθ] ['kʌstərd] [sɔːs] [ænd; ənd] ['toʊstɪd] Almonds42

Prune	**Souffle**	**with**	**Custard**	**Sauce**	**and**	**Toasted**	**Almonds42**
修剪	舒芙蕾	和	蛋奶冻	酱	和	烤过的	Almonds42

西梅舒芙蕾配蛋奶沙司和烤杏仁42

['pʌmpkɪn]

PUMPKIN

南瓜

南瓜

['pʌmpkɪn] Cake36

Pumpkin	**Cake36**
南瓜	Cake36

南瓜蛋糕36

[ˌmɪsə'leɪniəs]

Miscellaneous

各种各样的

各种各样的

['tʃɔːklət] ['sɪrəp]

CHOCOLATE	**SYRUP**
巧克力	糖浆

巧克力糖浆

['tʃɔːklət] [rɪ'frɪdʒəreɪtər] Cake45

Chocolate	**Refrigerator**	**Cake45**
巧克力	冰箱	Cake45

巧克力冰箱蛋糕45

[per] ['sʌndeɪ; 'sʌndi] , ['tʃɔːklət] [mɪnt] Sauce39

Pear	**Sundae**	**,**	**Chocolate**	**Mint**	**Sauce39**
梨	圣代	,	巧克力	薄荷	Sauce39

梨子圣代，巧克力薄荷酱39

['kəukə,nʌt]

COCOANUT

椰子

椰子

[beɪkt] ['kəukə,nʌt] Pear46

Baked	**Cocoanut**	**Pear46**
烘焙	椰子	Pear46

烤椰子梨46

[fruːt] ['kɑːkteɪl] Ambrosia40

Fruit	**Cocktail**	**Ambrosia40**
水果	鸡尾酒	Ambrosia40

水果鸡尾酒 Ambrosia40

['kɔːfi]

COFFEE
咖啡

咖啡

['kɔːfi] [mɪlk] Shake40

Coffee	**Milk**	**Shake40**
咖啡	牛奶	Shake40

咖啡奶昔40

[ɪ'væpəreɪtɪd] [mɪlk]

EVAPORATED	**MILK**
蒸发	牛奶

淡奶

[per] Cobbler46

Pear	**Cobbler46**
梨	Cobbler46

梨子酥饼46

[ʃrɪmp] [raɪs] Casserole29

Shrimp	**Rice**	**Casserole29**
虾	米	Casserole29

虾仁米饭砂锅29

[nʌts]

NUTS
坚果

坚果

['meɪp(ə)l] [nʌt] Frosting36

Maple	**Nut**	**Frosting36**
枫	坚果	Frosting36

枫糖坚果糖霜36

[spə'geti]

SPAGHETTI
意大利细面条

意大利细面条

[spə'geti] ['skɪlɪt] Meal2812

Spaghetti	**Skillet**	**Meal2812**
意大利细面条	煎锅	Meal2812

意大利面煎锅餐2812

['vedʒtəb(ə)lz]

VEGETABLES
蔬菜

蔬菜

['seɪvəri] ['vedʒtəb(ə)lz]

SAVORY	**VEGETABLES**
美味的	蔬菜

美味蔬菜

[wʌn][noʊ] . [ˌtuːˈtuː][kæn; kən]['vedʒtəb(ə)l] ([griːn] [biːnz] , ['piːz] , ['spɪnɪtʃ] [ɔːr][ə'spærəgəs] ,

1	No	.	2	can	vegetable	(	green	beans	,	peas	,	spinach	or	asparagus	,
1	不	.	2	能	蔬菜	(	绿色的	豆子	,	豌豆	,	菠菜	或者	芦笋	,

[ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .)

etc	.	)
ETC	.	)

罐 2 号蔬菜罐头（青豆、豌豆、菠菜或芦笋等）

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

½	teaspoon	salt
½	茶匙	盐

½茶匙盐

['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən]

butter	or	margarine
黄油	或者	人造黄油

黄油或人造黄油

[tʃɑːpt] [tʃaɪvz] [ɔːr] ['pɑːrsli]

chopped	chives	or	parsley
切碎	细香葱	或者	香菜

切碎的细香葱或欧芹

[dreɪn] ['lɪkwɪd]['ɪntuː][ə; eɪ] ['sɔːspæn] ; [bɔɪl] ['kwɪkli] [tuː; tə] [rɪ'duːs] [ə'maʊnt] [tuː; tə] [ə'baʊt] ½ [tuː; tə] ⅓

Drain	liquid	into	a	saucepan	;	boil	quickly	to	reduce	amount	to	about	½	to	⅓
流走	液体	进入	一个	平底锅	;	熬	迅速地	到	减少	数量	到	关于	½	到	⅓

[kʌp] .

cup	.
杯子	.

将液体倒入平底锅中；快速煮沸，将液体减少到约 ½ 至 ⅓ 杯。

[ˌeɪ diː 'diː][ðə; ði]['vedʒtəb(ə)l] ; [hiːt] ['θɜːrəli] .

Add	the	vegetable	;	heat	thoroughly	.
添加	这	蔬菜	;	热	彻底	.

加入蔬菜，彻底加热。

[ˌeɪ diː 'diː][sɔːlt] , ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən][ænd; ənd] ['siːzniŋz] [tuː; tə][suːt] [teɪst] .

Add	salt	,	butter	or	margarine	and	seasonings	to	suit	taste	.
添加	盐	,	黄油	或者	人造黄油	和	调味料	到	套装	品尝	.

根据个人口味添加盐、黄油或人造黄油以及调味料。

['gɑːrnɪʃ] [ænd; ənd] [sɜːrv] .

Garnish	and	serve	.
装饰	和	服务	.

装饰后即可上菜。

[fɔːr][tuː; tə][faɪv] ['sɜ˞ːvɪŋz]

4	to	5	Servings
4	到	5	份量

4至5人份

[noʊt] : [ɪn'sted] [ʌv; əv][ri'djuːsiŋ]['lɪkwɪd][baɪ] ['bɔɪlɪŋ] , [ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [biː; bi] [seɪvd] [fɔːr; fər] [suːps] ,

Note	:	Instead	of	reducing	liquid	by	boiling	,	it	may	be	saved	for	soups	,
笔记	:	反而	的	减少	液体	经过	沸腾	,	它	可能	是	已保存	为了	汤	,

注：与其通过煮沸来收汁，不如将收汁后的液体留作煲汤之用。

['sɔːsɪz] , ['greiviz] [ɔːr]['vedʒtəb(ə)l] ['kɑːkˌteɪlz] .

sauces	,	gravies	or	vegetable	cocktails	.
酱汁	,	肉汁	或者	蔬菜	鸡尾酒	.

酱汁、肉汁或蔬菜沙拉。

[duː][nɑːt] [θroʊ] [ˌaɪ 'tiː] [ə'weɪ] [æz; əz] [ˌaɪ 'tiː] [kən'teɪnz] ['væljuəb(ə)l] ['nuːtriənts] .

Do	not	throw	it	away	as	it	contains	valuable	nutrients	.
做	不是	扔	它	离开	作为	它	包含	有价值的	营养	.

请勿丢弃，因为它含有宝贵的营养成分。

[poʊtʃt] [eg] [ɑːn] ['spɪnɪtʃ]

POACHED	EGG	ON	SPINACH
偷猎	蛋	在	菠菜

菠菜水煮蛋

[wʌn][noʊ] . 2½ [kæn; kən] ['spɪnɪtʃ]

1	No	.	2½	can	spinach
1	不	.	2½	能	菠菜

1罐2号半菠菜

[fɔːr] [egz] , [poʊtʃt]

4	eggs	,	poached
4	鸡蛋	,	偷猎

4个水煮蛋

[wʌn] ['resəpi] ['seɪvəri] [sɔːs]

1	Recipe	Savory	Sauce
1	食谱	美味	酱

1. 美味酱汁配方

[hiːt] ['spɪnɪtʃ] , [dreɪn] [ænd; ənd] ['siːz(ə)n] [wɪð; wɪθ] [sɔːlt] , ['pepər] [ænd; ənd] ['bʌtər] .

Heat	spinach	,	drain	and	season	with	salt	,	pepper	and	butter	.
热	菠菜	,	流走	和	季节	和	盐	,	胡椒	和	黄油	.

将菠菜加热，沥干水分，用盐、胡椒粉和黄油调味。

[fɔːr; fər] [iːtʃ] ['sɜːrvɪŋ] [juːz] [ə'baʊt] ½ [kʌp] [hɑːt] ['spɪnɪtʃ] ;

For	each	serving	use	about	½	cup	hot	spinach	;
为了	每个	服务	使用	关于	½	杯子	热的	菠菜	;

每份使用约 ½ 杯热菠菜；

['flæt(ə)n] [tɑːp] [ænd; ənd] [ə'reɪndʒ] [poʊtʃt] [eg] [ɑːn] [iːtʃ] ['spɪnɪtʃ] [maʊnd] .

flatten	top	and	arrange	poached	egg	on	each	spinach	mound	.
压平	顶部	和	安排	偷猎	蛋	在	每个	菠菜	冢	.

将菠菜顶部压平，并将水煮蛋放在每个菠菜堆上。

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ] ['seɪvəri] [sɔːs] .

Serve	with	Savory	Sauce	.
服务	和	美味	酱	.

佐以美味酱汁食用。

[fɔːr] Servings13

4	Servings13
4	Servings13

4人份13

[biːt] ['relɪʃ] ['sæləd]

BEET	RELISH	SALAD
甜菜	尽情享用	沙拉

甜菜根沙拉

[wʌn][noʊ] . [ˌtuː'tuː][kæn; kən] [slaɪst] [biːts]

1	No	.	2	can	sliced	beets
1	不	.	2	能	切片	甜菜

罐 2 号切片甜菜

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['ʃʊgər]

1	tablespoon	sugar
1	汤匙	糖

1汤匙糖

[wʌn] ['teɪblspuːn] [mɪnst] ['ʌnjən]
1 **tablespoon** **minced** **onion**
1 汤匙 剁碎 洋葱

1汤匙切碎的洋葱

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]
1 **teaspoon** **salt**
1 茶匙 盐

1茶匙盐

[dæʃ] [ʌv; əv] ['pepər]
dash **of** **pepper**
短跑 的 胡椒

少许胡椒粉

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['sæləd] [ɔɪl]
2 **tablespoons** **salad** **oil**
2 汤匙 沙拉 油

2汤匙沙拉油

¼ [kʌp] ['vɪnɪgər]
¼ **cup** **vinegar**
¼ 杯子 醋

¼ 杯醋

[sɪks] ['letɪs] [kʌps]
6 **lettuce** **cups**
6 莴苣 杯子

6个生菜杯

½ [kʌp] ['kɑːtɪdʒ] [tʃiːz]
½ **cup** **cottage** **cheese**
½ 杯子 小屋 奶酪

半杯乡村奶酪

[dreɪn] [biːts] ; [rɪ'zɜːrv] ½ [kʌp] ['lɪkər] .
Drain **beets** **;** **reserve** **½** **cup** **liquor** **.**
流走 甜菜 ; 预订 ½ 杯子 酒 .

将甜菜沥干；保留½杯汁液。

[kəm'baɪn] [wɪð; wɪθ] ['ʃʊgər] , ['ʌnjən] , [sɔːlt] , ['pepər] , [ɔɪl] , ['vɪnɪgər] [ænd; ənd] [biːt] ['lɪkər] .
Combine **with** **sugar** **,** **onion** **,** **salt** **,** **pepper** **,** **oil** **,** **vinegar** **and** **beet** **liquor** **.**
结合 和 糖 , 洋葱 , 盐 , 胡椒 , 油 , 醋 和 甜菜 酒 .

与糖、洋葱、盐、胡椒粉、油、醋和甜菜根汁混合。

['kʌvər] ; ['mærɪneɪt] [ˌoʊvər'naɪt] [ɪn] [rɪ'frɪdʒəreɪtər] .
Cover **;** **marinate** **overnight** **in** **refrigerator** **.**
覆盖 ; 腌制 过夜 在 冰箱 .

盖好盖子，放入冰箱腌制过夜。

[ə'reɪndʒ] [ɪn] ['letɪs] [kʌps] .
Arrange **in** **lettuce** **cups** **.**
安排 在 莴苣 杯子 .

用生菜叶盛装。

[tɑːp] [iːtʃ] ['sɜːrvɪŋ] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] [maʊnd] [ʌv; əv] ['kɑːtɪdʒ] [tʃiːz] .
Top **each** **serving** **with** **a** **mound** **of** **cottage** **cheese** **.**
顶部 每个 服务 和 一个 冢 的 小屋 奶酪 .

每份上面放上一堆乡村奶酪。

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ] [frentʃ] ['dresɪŋ] .
Serve **with** **French** **dressing** **.**
服务 和 法语 敷料 .

佐以法式沙拉酱食用。

[sɪks] ['sɜ˞ːvɪŋz]
6 **Servings**
6 份量

6人份

['kriːmi] [beɪkt] [biːnz]
CREAMY **BAKED** **BEANS**
奶油状 烘焙 豆子

奶油烤豆

[wʌn][wʌn] - ['el biː] .
1 **1** **-** **lb** **.**
1 1 - 磅 .

磅

[kæn; kən] [beɪkt] [biːnz] [ɪn][tə'meɪtoʊ] [sɔːs]
can **baked** **beans** **in** **tomato** **sauce**
能 烘焙 豆子 在 番茄 酱

番茄酱烤豆

¼ [kʌp]['saʊər] [kriːm]
¼ **cup** **sour** **cream**
¼ 杯子 酸的 奶油

¼ 杯酸奶油

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['tʃɪli] [sɔːs] [ɔːr]['kætsəp]
1 **tablespoon** **Chili** **sauce** **or** **catsup**
1 汤匙 辣椒 酱 或者 番茄酱

1汤匙辣椒酱或番茄酱

[wʌn] ['tiːspuːn] [mɪnst] ['ʌnjən]
1 **teaspoon** **minced** **onion**
1 茶匙 剁碎 洋葱

1茶匙切碎的洋葱

¼ [kʌp] ['greɪtɪd] ['tʃedər] [tʃiːz] ([wʌn][ɑːz] .)
¼ **cup** **grated** **Cheddar** **cheese** **(** **1** **oz** **.** **)**
¼ 杯子 磨碎的 切达干酪 奶酪 (1 盎司 .)

¼ 杯磨碎的切达干酪（1 盎司）

[kəm'baɪn] [ɔːl] [ɪn'griːdiənts] [ɪn][ə; eɪ][wʌn] - [kwɔːrt] ['kæsəroʊl] .
Combine **all** **ingredients** **in** **a** **1** **-** **quart** **casserole** **.**
结合 全部 原料 在 一个 1 - 夸脱 沙锅 .

将所有食材放入一个1夸脱的砂锅中。

[beɪk] [ɪn][ə; eɪ] ['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n] (350°F .) - ['mɪnɪts] .
Bake **in** **a** **moderate** **oven** **(** **350°F** **.** **)** **25** **minutes** **.**
烤 在 一个 缓和 烤箱 (350°F .) - 分钟 .

在中等温度（350°F）的烤箱中烘烤 25 分钟。

[θriː][tuː; tə][fɔːr] ['sɜ˞ːvɪŋz]
3 **to** **4** **Servings**
3 到 4 份量

3至4人份

[ə'spærəgəs] [ɑːn] [toʊst]
ASPARAGUS **ON** **TOAST**
芦笋 在 吐司

芦笋吐司

[wʌn][noʊ] . [ˌtuː'tuː][kæn; kən][ə'spærəgəs] [spiə]
1 **No** **.** **2** **can** **asparagus** **spears**
1 不 . 2 能 芦笋 长矛

1号罐装2号芦笋

[fɔːr]['slaɪsɪz][hɑːt] , ['bʌtərd] [toʊst]

4	slices	hot	,	buttered	toast
4	切片	热的	,	涂黄油的	吐司

四片热乎乎的、涂了黄油的吐司

[wʌn]['resəpi]['seɪvəri] [sɔːs]

1	recipe	Savory	Sauce
1	食谱	美味	酱

1份美味酱汁配方

[hiːt] [ə'spærəgəs][ænd; ənd][dreɪn] ; [rɪ'zɜːrv] ['lɪkər] [fɔːr; fər] [suːp] , ['greɪvi][ɔːr]['vedʒtəb(ə)l][dʒuːs]

Heat	asparagus	and	drain	;	reserve	liquor	for	soup	,	gravy	or	vegetable	juice
热	芦笋	和	流走	;	预订	酒	为了	汤	,	肉汁	或者	蔬菜	汁

['kɑːkteɪl] .

cocktail	.
鸡尾酒	.

将芦笋加热后沥干水分；将沥出的水留作汤、肉汁或蔬菜汁鸡尾酒的配料。

[ə'reɪndʒ] [spiə] [ɑːn] [toʊst] .

Arrange	spears	on	toast	.
安排	长矛	在	吐司	.

将芦笋片摆放在吐司上。

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ]['seɪvəri] [sɔːs] .

Serve	with	Savory	Sauce	.
服务	和	美味	酱	.

佐以美味酱汁食用。

[fɔːr] ['sɜ˞ːvɪŋz]

4	Servings
4	份量

4人份

[noʊt] : [ə; eɪ] [θɪn] [slaɪs] [ʌv; əv][hæm] [meɪ] [biː; bi] [pleɪst] [ɑːn][ðə; ði][toʊst] [bɪ'fɔːr] [ɜ˞'eɪndʒɪŋ] [ðə; ði]

Note	:	A	thin	slice	of	ham	may	be	placed	on	the	toast	before	arranging	the
笔记	:	一个	薄的	片	的	火腿	可能	是	放置	在	这	吐司	前	安排	这

[ə'spærəgəs] ,

asparagus	,
芦笋	,

注：可以在吐司上放一片薄薄的火腿，然后再摆放芦笋。

[ɪf] [dɪ'zaɪrd] .

if	desired	.
如果	想要的	.

如果需要的话。

['seɪvəri] [sɔːs]

SAVORY	SAUCE
美味的	酱

美味酱汁

[ˌtuː'tuː] [eg] [joʊk]

2	egg	yolks
2	蛋	蛋黄

2个蛋黄

[ˌtuː'tuː] ['tiːspuːn] ['faɪnli] [tʃɑːpt] ['pɑːrsli]

2	teaspoons	finely	chopped	parsley
2	茶匙	精细地	切碎	香菜

2茶匙切碎的欧芹

[wʌn] ['tiːspuːn] ['greɪtɪd] ['ʌnjən]
1 **teaspoon** **grated** **onion**
1 茶匙 磨碎的 洋葱

1茶匙磨碎的洋葱

[wʌn] ['tiːspuːn] ['ʃʊgər]
1 **teaspoon** **sugar**
1 茶匙 糖

1茶匙糖

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ **teaspoon** **salt**
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

¼ ['tiːspuːn] [pə'priːkə]
¼ **teaspoon** **paprika**
¼ 茶匙 辣椒

¼茶匙辣椒粉

⅔ [kʌp] [mɪlk]
⅔ **cup** **milk**
⅔ 杯子 牛奶

⅔ 杯牛奶

[ˌtuː'tuː] ['tiːspuːn] ['lemən] [dʒuːs]
2 **teaspoons** **lemon** **juice**
2 茶匙 柠檬 汁

2茶匙柠檬汁

[biːt] [eg] [joʊk] ['slaɪtli] [ɪn] [tɑːp] [ʌv; əv] ['dʌb(ə)l] ['bɔɪlər] .
Beat **egg** **yolks** **slightly** **in** **top** **of** **double** **boiler** **.**
打 蛋 蛋黄 轻微地 在 顶部 的 双倍的 锅炉 .

在双层蒸锅的上层轻轻搅打蛋黄。

[ˌeɪ diː 'diː] ['pɑːrsli] , ['ʌnjən] , ['ʃʊgər] , [sɔːlt] [ænd; ənd] [pə'priːkə] [ænd; ənd] [blend] .
Add **parsley** **,** **onion** **,** **sugar** **,** **salt** **and** **paprika** **and** **blend** **.**
添加 香菜 , 洋葱 , 糖 , 盐 和 辣椒 和 混合 .

加入欧芹、洋葱、糖、盐和辣椒粉，搅拌均匀。

['grædʒuəli] [stɜːr] [ɪn] [mɪlk] .
Gradually **stir** **in** **milk** **.**
逐步地 搅拌 在 牛奶 .

慢慢倒入牛奶并搅拌。

[pleɪs] ['oʊvər] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər] ; [kiːp] ['wɔːtər] [ɪn] ['bɑːtəm] [ʌv; əv] ['dʌb(ə)l] ['bɔɪlər] [bɪ'loʊ] ['bɑːtəm] [ʌv; əv]
Place **over** **boiling** **water** **;** **keep** **water** **in** **bottom** **of** **double** **boiler** **below** **bottom** **of**
地方 超过 沸腾 水 ; 保持 水 在 底部 的 双倍的 锅炉 以下 底部 的
[tɑːp] ['sekʃ(ə)n] .
top **section** **.**
顶部 部分 .

将双层蒸锅放在沸水上；保持双层蒸锅底部的水低于上层蒸锅的底部。

[kʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] , [ʌn'tɪl] [smuːð] [ænd; ənd] ['θɪkənd] .
Cook **,** **stirring** **constantly** **,** **until** **smooth** **and** **thickened** **.**
厨师 , 搅拌 不断地 , 直到 光滑的 和 增稠 .

不断搅拌烹煮，直至顺滑浓稠。

[stɜːr] [ɪn] ['lemən] [dʒuːs] .
Stir **in** **lemon** **juice** **.**
搅拌 在 柠檬 汁 .

加入柠檬汁。

[sɜːrv] [ɪ'miːdiətli] .
Serve **immediately** **.**
服务 立即地 .

立即食用。

⅔ [kʌp] Sauce14
⅔ **Cup** **Sauce14**
⅔ 杯子 Sauce14

⅔ 杯酱汁14

[gleɪzd] ['kærəts] [ænd; ənd] ['paɪnæp(ə)l] [tʃʌŋks] ⇒ [peɪdʒ] -
GLAZED **CARROTS** **AND** **PINEAPPLE** **CHUNKS** **⇒** **page** **15**
釉面 胡萝卜 和 菠萝 块 ⇒ 页 -

蜜汁胡萝卜和菠萝块 ⇒ 第15页

[wʌn][noʊ] . [ˌtuː'tuː][kæn; kən] [slaɪst] ['kærəts] [[ˌtuː'tuː]]
1 **No** **.** **2** **can** **sliced** **carrots** **[** **2** **]**
1 不 . 2 能 切片 胡萝卜 [2]

1号2罐胡萝卜片[2]

½ [kʌp] ['paɪnæp(ə)l] [tʃʌŋks] [wɪð; wɪθ] ½ [kʌp] [dʒuːs]
½ **cup** **pineapple** **chunks** **with** **½** **cup** **juice**
½ 杯子 菠萝 块 和 ½ 杯子 汁

半杯菠萝块，配半杯菠萝汁

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['kɔːrnstɑːrtʃ]
1 **tablespoon** **cornstarch**
1 汤匙 玉米淀粉

1汤匙玉米淀粉

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
¼ **teaspoon** **salt**
¼ 茶匙 盐

¼茶匙盐

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['bʌtər]
1 **tablespoon** **butter**
1 汤匙 黄油

1汤匙黄油

[dreɪn] ['kærəts] [ænd; ənd] ['paɪnæp(ə)l] .
Drain **carrots** **and** **pineapple** **.**
流走 胡萝卜 和 菠萝 .

将胡萝卜和菠萝沥干水分。

[rɪ'zɜːrv] ½ [kʌp] ['kærət] ['lɪkər] [ænd; ənd] [kəm'baɪn] [wɪð; wɪθ] ½ [kʌp] ['paɪnæp(ə)l] [dʒuːs] ;
Reserve **½** **cup** **carrot** **liquor** **and** **combine** **with** **½** **cup** **pineapple** **juice** **;**
预订 ½ 杯子 胡萝卜 酒 和 结合 和 ½ 杯子 菠萝 汁 ;

留出 ½ 杯胡萝卜汁，与 ½ 杯菠萝汁混合；

['grædʒuəli] [stɜːr] ['ɪntuː] ['kɔːrnstɑːrtʃ] [ænd; ənd] [sɔːlt] [ɪn] [ə; eɪ] ['sɔːspæn] .
gradually **stir** **into** **cornstarch** **and** **salt** **in** **a** **saucepan** **.**
逐步地 搅拌 进入 玉米淀粉 和 盐 在 一个 平底锅 .

在平底锅中慢慢搅拌，加入玉米淀粉和盐。

[kʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] , [ʌn'tɪl] ['mɪkstʃər] ['θɪkənz] [ænd; ənd] [kliəz] .
Cook **,** **stirring** **constantly** **,** **until** **mixture** **thickens** **and** **clears** **.**
厨师 , 搅拌 不断地 , 直到 混合物 增厚 和 清除 .

不断搅拌烹煮，直至混合物变稠且清澈。

[ˌeɪ diː 'diː] ['bʌtər] [ænd; ənd][stɜːr][ʌn'tɪl] ['blendɪd] .
Add butter and stir until blended .
添加 黄油 和 搅拌 直到 混合 .

加入黄油，搅拌至混合均匀。

[ˌeɪ diː 'diː] ['kærəts] [ænd; ənd]['paɪnæp(ə)l] ; [kəm'baɪn] ['kerfəli] .
Add carrots and pineapple ; combine carefully .
添加 胡萝卜 和 菠萝 ; 结合 小心 .

加入胡萝卜和菠萝；轻轻搅拌均匀。

[hiːt] ['θɜːrəli] .
Heat thoroughly .
热 彻底 .

彻底加热。

[fɔːr] ['sɜ˞ːvɪŋz]
4 Servings
4 份量

4人份

[[ˌtuː'tuː]] [daɪst] [ɔːr] ['ʃuːstrɪŋ] ['kærəts] [meɪ] [biː; bi] ['sʌbstɪtjutɪd] .
[2] Diced or Shoestring Carrots may be substituted .
[2] 切丁 或者 鞋带 胡萝卜 可能 是 替代 .

[2] 可以用胡萝卜丁或胡萝卜丝代替。

[kɔːrn] ['tʃaʊdər]
CORN CHOWDER
玉米 浓汤

玉米浓汤

[ˌtuː'tuː] [kʌps] [daɪst] , [rɔː] [pə'tetoz]
2 cups diced , raw potatoes
2 杯子 切丁 , 生的 土豆

杯切丁的生土豆

½ [kʌp] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər]
½ cup boiling water
½ 杯子 沸腾 水

半杯沸水

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ teaspoon salt
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

[wʌn][kwɔːrt][mɪlk]
1 quart milk
1 夸脱 牛奶

1夸脱牛奶

¼ [paʊnd] [sɔːlt][pɔːrk] , [daɪst]
¼ pound salt pork , diced
¼ 磅 盐 猪肉 , 切丁

¼磅咸猪肉，切丁

¼ [kʌp] ['faɪnli] [tʃɑːpt] ['ʌnjən]
¼ cup finely chopped onion
¼ 杯子 精细地 切碎 洋葱

¼ 杯切碎的洋葱

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

精选罐头食品食谱和菜单(Choice Recipes and Menus Using Canned Foods)

[wʌn][noʊ] . [ˌtuːˈtuː][kæn; kən] [hoʊl] ['kɜːrn(ə)l][kɔːrn]

1	**No**	**.**	**2**	**can**	**whole**	**kernel**	**corn**
1	不	.	2	能	所有的	核心	玉米

1号2罐整粒玉米

2¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

2¼	**teaspoons**	**salt**
2¼	茶匙	盐

2¼茶匙盐

⅛ ['tiːspuːn] ['pepər]

⅛	**teaspoon**	**pepper**
⅛	茶匙	胡椒

⅛茶匙胡椒粉

[kʊk] [pəˈtetoz] [ɪn] ['bɔɪlɪŋ] ['sɔːltɪd] ['wɔːtər][ɪn] ['kʌvərd] [θriː] - [kwɔːrt] ['sɔːspæn] [ʌnˈtɪl]['ɔːlmoʊst] [dʌn] ;

Cook	**potatoes**	**in**	**boiling**	**salted**	**water**	**in**	**covered**	**3**	**-**	**quart**	**saucepan**	**until**	**almost**	**done**	**;**
厨师	土豆	在	沸腾	咸的	水	在	涵盖	3	-	夸脱	平底锅	直到	几乎	完毕	;

[duː][nɑːt][dreɪn] .

do	**not**	**drain**	**.**
做	不是	流走	.

将土豆放入加盐的3夸脱带盖平底锅中，在沸腾的水中煮至快熟；不要沥干水分。

[ˌeɪ diː ˈdiː][mɪlk][tuː; tə] [pəˈtetoz] [ænd; ənd] [hiːt] [tuː; tə][ðə; ði] ['bɔɪlɪŋ] [pɔɪnt] .

Add	**milk**	**to**	**potatoes**	**and**	**heat**	**to**	**the**	**boiling**	**point**	**.**
添加	牛奶	到	土豆	和	热	到	这	沸腾	观点	.

将牛奶加入土豆中，加热至沸腾。

[braʊn] [sɔːlt][pɔːrk][ɪn][ə; eɪ] ['skɪlɪt] .

Brown	**salt**	**pork**	**in**	**a**	**skillet**	**.**
棕色的	盐	猪肉	在	一个	煎锅	.

用平底锅将咸猪肉煎至棕色。

[rɪˈmuːv] [pɔːrk] ; [ˌeɪ diː ˈdiː]['ʌnjən][tuː; tə][fæt][ænd; ənd][soʊˈteɪ][θriː][tuː; tə][faɪv] ['mɪnɪts] .

Remove	**pork**	**;**	**add**	**onion**	**to**	**fat**	**and**	**sauté**	**3**	**to**	**5**	**minutes**	**.**
消除	猪肉	;	添加	洋葱	到	胖的	和	炒	3	到	5	分钟	.

取出猪肉；将洋葱放入油中翻炒 3 至 5 分钟。

[ˌeɪ diː ˈdiː][sɔːlt][pɔːrk] , ['ʌnjən][ænd; ənd][fæt] , [kɔːrn][ænd; ənd] [ˈsiːzniŋz] [tuː; tə][pəˈteɪtoʊ] - [mɪlk]

Add	**salt**	**pork**	**,**	**onion**	**and**	**fat**	**,**	**corn**	**and**	**seasonings**	**to**	**potato**	**-**	**milk**
添加	盐	猪肉	,	洋葱	和	胖的	,	玉米	和	调味料	到	土豆	-	牛奶

['mɪkstʃər] .

mixture	**.**
混合物	.

将咸猪肉、洋葱、油脂、玉米和调味料加入土豆牛奶混合物中。

[hiːt] ['sloʊli] [tuː; tə][ðə; ði] ['bɔɪlɪŋ] [pɔɪnt] .

Heat	**slowly**	**to**	**the**	**boiling**	**point**	**.**
热	缓慢地	到	这	沸腾	观点	.

慢慢加热至沸点。

[eɪt] ['sɜːvɪŋz]

8	**Servings**
8	份量

8人份

['liːmə; 'laɪmə] [biːn] ['skɪlɪt] [miːl]

LIMA	BEAN	SKILLET	MEAL
利马	豆	煎锅	一顿饭

利马豆煎锅菜

[ˌtuːˈtuː] [strɪps] ['beɪkən]

2	strips	bacon
2	条状物	熏肉

2条培根

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɑːpt] ['ʌnjən]

3	tablespoons	chopped	onion
3	汤匙	切碎	洋葱

3汤匙切碎的洋葱

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɑːpt] [griːn] ['pepər]

2	tablespoons	chopped	green	pepper
2	汤匙	切碎	绿色的	胡椒

2汤匙切碎的青椒

[wʌn] [kʌp] [tʃɑːpt] ['seləri]

1	cup	chopped	celery
1	杯子	切碎	芹菜

杯切碎的芹菜

½ [kʌp] [təˈmeɪtoʊ] [dʒuːs]

½	cup	tomato	juice
½	杯子	番茄	汁

半杯番茄汁

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

¼	teaspoon	salt
¼	茶匙	盐

¼茶匙盐

[dæʃ] [ʌv; əv] [blæk] ['pepər]

dash	of	black	pepper
短跑	的	黑色的	胡椒

少许黑胡椒

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['flaʊər]

1	tablespoon	flour
1	汤匙	面粉

1汤匙面粉

[wʌn] [noʊ] . 2½

1	No	.	2½
1	不	.	2½

1号 2½

[kæn; kən] ['liːmə; 'laɪmə] [biːnz]

can	lima	beans
能	利马	豆子

利马豆

[ˌtuːˈtuː] [kʌps] [kʊkt] [raɪs]

2	cups	cooked	rice
2	杯子	煮熟	米

2杯熟米饭

[daɪs] ['beɪkən] [ænd; ənd] [soʊˈteɪ] .

Dice	bacon	and	sauté	.
骰子	熏肉	和	炒	.

将培根切丁，翻炒。

[ˌeɪ diː ˈdiː] [ˈʌnjən] , [griːn] [ˈpepər] , [ˈseləri] [ænd; ənd] [kʊk] - [tuː; tə] - [ˈmɪnɪts] [ɔːr] [ʌnˈtɪl] [ˈʌnjən] [ɪz]

Add	**onion**	**,**	**green**	**pepper**	**,**	**celery**	**and**	**cook**	**10**	**to**	**12**	**minutes**	**or**	**until**	**onion**	**is**
添加	洋葱	,	绿色的	胡椒	,	芹菜	和	厨师	-	到	-	分钟	或者	直到	洋葱	是

[ˈjeloʊ] .

yellow	**.**
黄色的	.

加入洋葱、青椒、芹菜，煮 10 到 12 分钟，或直到洋葱变黄。

[ˌeɪ diː ˈdiː] [təˈmeɪtoʊ] [dʒuːs] , [sɔːlt] [ænd; ənd] [ˈpepər] ; [stɜːr] [ɪn] [ˈflaʊər] .

Add	**tomato**	**juice**	**,**	**salt**	**and**	**pepper**	**;**	**stir**	**in**	**flour**	**.**
添加	番茄	汁	,	盐	和	胡椒	;	搅拌	在	面粉	.

加入番茄汁、盐和胡椒粉；拌入面粉。

[wen] [ˈmɪkstʃər] [ɪz] [smuːð] [ænd; ənd] [ˈθɪkənd] , [ˌeɪ diː ˈdiː] [ˈliːmə; ˈlaɪmə] [biːnz] [ænd; ənd] [ˈsɪmər] [faɪv]

When	**mixture**	**is**	**smooth**	**and**	**thickened**	**,**	**add**	**lima**	**beans**	**and**	**simmer**	**5**
什么时候	混合物	是	光滑的	和	增稠	,	添加	利马	豆子	和	煨	5

[ˈmɪnɪts] .

minutes	**.**
分钟	.

当混合物变得顺滑浓稠后，加入利马豆，小火慢炖 5 分钟。

[sɜːrv] [ɑːn] [hɑːt] [raɪs] .

Serve	**on**	**hot**	**rice**	**.**
服务	在	热的	米	.

配热米饭食用。

[fɔːr] Servings1516

4	**Servings1516**
4	Servings1516

4人份1516

[griːn] [biːn] [ænd; ənd] [ˈʌnjən] [ˈsæləd]

GREEN	**BEAN**	**AND**	**ONION**	**SALAD**
绿色的	豆	和	洋葱	沙拉

青豆洋葱沙拉

[wʌn] [noʊ] . [ˌtuːˈtuː] [kæn; kən] [kʌt] [griːn] [biːnz] , [dreɪnd]

1	**No**	**.**	**2**	**can**	**cut**	**green**	**beans**	**,**	**drained**
1	不	.	2	能	切	绿色的	豆子	,	排水

1号罐装2号罐装切好的四季豆，沥干水分

[wʌn] [ˈθɪnli] [slaɪst] [ˈmiːdiəm] - [saɪzd] [ˈʌnjən]

1	**thinly**	**sliced**	**medium**	**-**	**sized**	**onion**
1	薄薄的	切片	中等的	-	尺寸	洋葱

1个切成薄片的中等大小的洋葱

⅓ [kʌp] [slaɪst] [ˈrædɪʃiz]

⅓	**cup**	**sliced**	**radishes**
⅓	杯子	切片	萝卜

⅓ 杯切片萝卜

¼ [kʌp] [frentʃ] [ˈdresɪŋ]

¼	**cup**	**French**	**dressing**
¼	杯子	法语	敷料

¼ 杯法式沙拉酱

[faɪv] [ˈletɪs] [kʌps]

5	**lettuce**	**cups**
5	莴苣	杯子

5个生菜杯

['mærɪneɪt] [biːnz] , ['ʌnjən] [ænd; ənd] ['rædɪʃiz] [ɪn] [frentʃ] ['dresɪŋ] [fɔːr; fər] ['sevrəl] ['aʊərz] [ɪn]

Marinate	**beans**	**,**	**onion**	**and**	**radishes**	**in**	**French**	**dressing**	**for**	**several**	**hours**	**in**
腌制	豆子	,	洋葱	和	萝卜	在	法语	敷料	为了	一些	小时	在

[rɪ'frɪdʒəreɪtər] .

refrigerator	**.**
冰箱	.

将豆角、洋葱和萝卜用法式沙拉酱腌制几个小时，放入冰箱冷藏。

[ə'reɪndʒ] [ɪn] ['letɪs] [kʌps] .

Arrange	**in**	**lettuce**	**cups**	**.**
安排	在	莴苣	杯子	.

用生菜叶盛装。

[faɪv] ['sɜ˞ːvɪŋz]

5	**Servings**
5	份量

5人份

[kɔːrn] [ə; eɪ] [lɑː] [kɪŋ]

CORN	**A**	**LA**	**KING**
玉米	一个	洛杉矶	国王

玉米国王

[θriː] [strɪps] ['beɪkən]

3	**strips**	**bacon**
3	条状物	熏肉

3条培根

½ [kʌp] ['kɔːrsli] [tʃɑːpt] ['seləri]

½	**cup**	**coarsely**	**chopped**	**celery**
½	杯子	粗略地	切碎	芹菜

半杯粗切芹菜

[wʌn][noʊ] . [ˌtuː'tuː][kæn; kən] [kriːm] [staɪl] [kɔːrn]

1	**No**	**.**	**2**	**can**	**cream**	**style**	**corn**
1	不	.	2	能	奶油	风格	玉米

1号2罐奶油玉米

½ [kʌp] ['kɔːrsli] [tʃɑːpt] [kænd] ['mʌʃrʊmz]

½	**cup**	**coarsely**	**chopped**	**canned**	**mushrooms**
½	杯子	粗略地	切碎	罐装	蘑菇

半杯粗切罐装蘑菇

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [kriːm] [ɔːr] [tɑːp] [mɪlk]

2	**tablespoons**	**cream**	**or**	**top**	**milk**
2	汤匙	奶油	或者	顶部	牛奶

2汤匙奶油或上层牛奶

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

½	**teaspoon**	**salt**
½	茶匙	盐

½茶匙盐

⅛ ['tiːspuːn] [pə'priːkə]

⅛	**teaspoon**	**paprika**
⅛	茶匙	辣椒

⅛茶匙辣椒粉

[sɪks]['slaɪsɪz] [toʊst]

6	**slices**	**toast**
6	切片	吐司

6片吐司

[kʌt] ['beɪkən] [strɪps] [ɪn] [hæf] [ænd; ənd] [soʊ'teɪ] .

Cut	**bacon**	**strips**	**in**	**half**	**and**	**sauté**	**.**
切	熏肉	条状物	在	一半	和	炒	.

将培根条切成两半，然后煎炒。

[dreɪn] ['beɪkən] , ['meʒərɪŋ] [ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [fæt] ['ɪntuː] [ə; eɪ] 1½ - [kwɔːrt] ['sɔːspæn] ; [ˌeɪ diː 'diː]

Drain	**bacon**	**,**	**measuring**	**2**	**tablespoons**	**fat**	**into**	**a**	**1½**	**-**	**quart**	**saucepan**	**;**	**add**
流走	熏肉	,	测量	2	汤匙	胖的	进入	一个	1½	-	夸脱	平底锅	;	添加

['seləri] [ænd; ənd] [kʊk] ['sloʊli] - ['mɪnɪts] .

celery	**and**	**cook**	**slowly**	**10**	**minutes**	**.**
芹菜	和	厨师	缓慢地	-	分钟	.

将培根沥干，取 2 汤匙培根油放入 1.5 夸脱的平底锅中；加入芹菜，慢煮 10 分钟。

[ˌeɪ diː 'diː] [kɔːrn] , ['mʌʃrʊmz] , [kriːm] [ɔːr] [tɑːp] [mɪlk] , [sɔːlt] [ænd; ənd] [pə'priːkə] ; [hiːt] ['θɜːrəli] .

Add	**corn**	**,**	**mushrooms**	**,**	**cream**	**or**	**top**	**milk**	**,**	**salt**	**and**	**paprika**	**;**	**heat**	**thoroughly**	**.**
添加	玉米	,	蘑菇	,	奶油	或者	顶部	牛奶	,	盐	和	辣椒	;	热	彻底	.

加入玉米、蘑菇、奶油或牛奶、盐和辣椒粉；彻底加热。

[sɜːrv] [ɑːn] [toʊst] [wɪð; wɪθ] ½ [strɪp] ['beɪkən] ['krʌmbld] ['oʊvər] [iːtʃ] ['sɜːrvɪŋ] .

Serve	**on**	**toast**	**with**	**½**	**strip**	**bacon**	**crumbled**	**over**	**each**	**serving**	**.**
服务	在	吐司	和	½	条	熏肉	崩溃了	超过	每个	服务	.

将烤面包片盛出，每份撒上半条培根碎。

[sɪks] ['sɝːvɪŋz]

6	**Servings**
6	份量

6人份

[hɑːt] [spaɪst] [griːn] [biːnz]

HOT	**SPICED**	**GREEN**	**BEANS**
热的	加香料	绿色的	豆子

香辣四季豆

[θriː] ['slaɪsɪz] ['beɪkən]

3	**slices**	**bacon**
3	切片	熏肉

3片培根

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['beɪkən] ['drɪpɪŋ]

3	**tablespoons**	**bacon**	**drippings**
3	汤匙	熏肉	滴落物

3汤匙培根油

[wʌn] ['teɪblspuːn] [tʃɑːpt] ['ʌnjən]

1	**tablespoon**	**chopped**	**onion**
1	汤匙	切碎	洋葱

1汤匙切碎的洋葱

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['vɪnɪgər]

3	**tablespoons**	**vinegar**
3	汤匙	醋

3汤匙醋

¼ [tuː; tə] ½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

¼	**to**	**½**	**teaspoon**	**salt**
¼	到	½	茶匙	盐

¼ 至 ½ 茶匙盐

[dæʃ] [ʌv; əv] ['pepər]

dash	**of**	**pepper**
短跑	的	胡椒

少许胡椒粉

[wʌn][noʊ] . [ˌtuːˈtuː][kæn; kən][kʌt] [griːn] [biːnz] , [dreɪnd]

1	No	.	2	can	cut	green	beans	,	drained
1	不	.	2	能	切	绿色的	豆子	,	排水

1号罐装2号罐装切好的四季豆，沥干水分

[soʊˈteɪ]['beɪkən][ɪn][ə; eɪ] ['skɪlɪt] ; [rɪˈmuːv] [ænd; ənd] [breɪk] ['ɪntuː] [smɔːl] ['piːsɪz] .

Sauté	bacon	in	a	skillet	;	remove	and	break	into	small	pieces	.
炒	熏肉	在	一个	煎锅	;	消除	和	休息	进入	小的	件	.

在煎锅中煎培根；取出并掰成小块。

[soʊˈteɪ] ['ʌnjən] [ɪn] ['drɪpɪŋ] [ʌnˈtɪl] ['tendər] .

Sauté	onion	in	drippings	until	tender	.
炒	洋葱	在	滴落物	直到	投标	.

用煎锅里的油炒洋葱至软嫩。

[ˌeɪ diː 'diː] ['vɪnɪgər] [ænd; ənd] ['siːzniŋz] [ænd; ənd] [blend] .

Add	vinegar	and	seasonings	and	blend	.
添加	醋	和	调味料	和	混合	.

加入醋和调味料，搅拌均匀。

[ˌeɪ diː 'diː]['beɪkən][ænd; ənd] [griːn] [biːnz] ; [mɪks] [təˈgeðər] ['laɪtli] [ænd; ənd] [hiːt] .

Add	bacon	and	green	beans	;	mix	together	lightly	and	heat	.
添加	熏肉	和	绿色的	豆子	;	混合	一起	轻轻	和	热	.

加入培根和四季豆；轻轻拌匀并加热。

[fɔːr] ['sɜ˞ːvɪŋz]

4	Servings
4	份量

4人份

['piːz] [frentʃ] [staɪl]

PEAS	FRENCH	STYLE
豌豆	法语	风格

法式豌豆

[wʌn][noʊ] . [ˌtuːˈtuː][kæn; kən] ['piːz]

1	No	.	2	can	peas
1	不	.	2	能	豌豆

1罐2号豌豆

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən]

2	tablespoons	butter	or	margarine
2	汤匙	黄油	或者	人造黄油

2汤匙黄油或人造黄油

¼ [kʌp] [tʃɑːpt] ['ʌnjən]

¼	cup	chopped	onion
¼	杯子	切碎	洋葱

¼ 杯切碎的洋葱

[ˌtuːˈtuː] [kʌps] ['faɪnli] ['ʃrɛdəd, 'ʃrɛdɪd] ['letɪs]

2	cups	finely	shredded	lettuce
2	杯子	精细地	碎	莴苣

杯切碎的生菜

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

½	teaspoon	salt
½	茶匙	盐

½茶匙盐

[dreɪn] ['piːz] , [rɪˈzɜːrv] ['lɪkər] [fɔːr; fər] [suːp] , ['greɪvi][ɔːr]['vedʒtəb(ə)l][dʒuːs] ['kɑːkˌteɪlz] .

Drain	peas	,	reserving	liquor	for	soup	,	gravy	or	vegetable	juice	cocktails	.
流走	豌豆	,	预订	酒	为了	汤	,	肉汁	或者	蔬菜	汁	鸡尾酒	.

将豌豆沥干，保留豌豆汁，可用于制作汤、肉汁或蔬菜汁鸡尾酒。

[melt] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən][ɪn][ə; eɪ] ['fraɪɪŋ] [pæn] ; [ˌeɪ diː 'diː] ['ʌnjən] [ænd; ənd][soʊ'teɪ][ʌn'tɪl] [sɔːft]

Melt	**butter**	**or**	**margarine**	**in**	**a**	**frying**	**pan**	**;**	**add**	**onion**	**and**	**sauté**	**until**	**soft**
熔化	黄油	或者	人造黄油	在	一个	煎炸	平底锅	;	添加	洋葱	和	炒	直到	柔软的

[ænd; ənd]['goʊldən] [braʊn] .

and	**golden**	**brown**	**.**
和	金的	棕色的	.

在煎锅中融化黄油或人造黄油；加入洋葱，翻炒至软化并呈金黄色。

[ˌeɪ diː 'diː] ['piːz] , ['kʌvər][ænd; ənd] [hiːt] ['sloʊli] ['oʊvər] [loʊ] [hiːt] [ʌn'tɪl] ['piːz] [ɑːr; ər][hɑːt] , [ə'baʊt][faɪv]

Add	**peas**	**,**	**cover**	**and**	**heat**	**slowly**	**over**	**low**	**heat**	**until**	**peas**	**are**	**hot**	**,**	**about**	**5**
添加	豌豆	,	覆盖	和	热	缓慢地	超过	低的	热	直到	豌豆	是	热的	,	关于	5

['mɪnɪts] .

minutes	**.**
分钟	.

加入豌豆，盖上盖子，用小火慢慢加热，直到豌豆变热，大约 5 分钟。

[rɪ'muːv] [frʌm; frəm] [hiːt] .

Remove	**from**	**heat**	**.**
消除	从	热	.

离火。

[ˌeɪ diː 'diː] ['letɪs] [ænd; ənd][sɔːlt][ænd; ənd] [tɔːs] ['laɪtli] .

Add	**lettuce**	**and**	**salt**	**and**	**toss**	**lightly**	**.**
添加	莴苣	和	盐	和	折腾	轻轻	.

加入生菜和盐，轻轻拌匀。

[sɜːrv] [ɪ'miːdiətli] .

Serve	**immediately**	**.**
服务	立即地	.

立即食用。

[faɪv] Servings17

5	**Servings17**
5	Servings17

5人份17

[kɔːrn] [ænd; ənd] [ə'spærəgəs] ['kæsəroʊl]

CORN	**AND**	**ASPARAGUS**	**CASSEROLE**
玉米	和	芦笋	沙锅

玉米芦笋砂锅

[wʌn][noʊ] . [ˌtuː'tuː][kæn; kən] [hoʊl] ['kɜːrn(ə)l][kɔːrn]

1	**No**	**.**	**2**	**can**	**whole**	**kernel**	**corn**
1	不	.	2	能	所有的	核心	玉米

1号2罐整粒玉米

[wʌn][noʊ] . - [kæn; kən][ɔːl] [griːn] [ə'spærəgəs]

1	**No**	**.**	**300**	**can**	**all**	**green**	**asparagus**
1	不	.	-	能	全部	绿色的	芦笋

1罐300号全绿芦笋

½ [kʌp] [mɪlk]

½	**cup**	**milk**
½	杯子	牛奶

半杯牛奶

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən]

2	**tablespoons**	**butter**	**or**	**margarine**
2	汤匙	黄油	或者	人造黄油

2汤匙黄油或人造黄油

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊər]

2	**tablespoons**	**flour**
2	汤匙	面粉

2汤匙面粉

¼ ['tiːspuːn] ['seləri] [sɔːlt]

¼	**teaspoon**	**celery**	**salt**
¼	茶匙	芹菜	盐

¼茶匙芹菜盐

[wʌn] ['teɪblspuːn] [tʃɑːpt] ['pɑːrsli]

1	**tablespoon**	**chopped**	**parsley**
1	汤匙	切碎	香菜

1汤匙切碎的欧芹

[dreɪn] [kɔːrn] [ænd; ənd] [əˈspærəgəs] .

Drain	**corn**	**and**	**asparagus**	**.**
流走	玉米	和	芦笋	.

将玉米和芦笋沥干水分。

[kəmˈbaɪn] ['vedʒtəb(ə)l] ['lɪkərz] [ænd; ənd] ['meʒər] ½ [kʌp] ; [ˌeɪ diː 'diː] [mɪlk] .

Combine	**vegetable**	**liquors**	**and**	**measure**	**½**	**cup**	**;**	**add**	**milk**	**.**
结合	蔬菜	酒	和	措施	½	杯子	;	添加	牛奶	.

混合蔬菜汁，量取 ½ 杯；加入牛奶。

[melt] ['bʌtər] [ɔːr] ['mɑːrdʒərən] [ɪn] [ə; eɪ] ['sɔːspæn] ; [ˌeɪ diː 'diː] ['flaʊər] [ænd; ənd] [blend] .

Melt	**butter**	**or**	**margarine**	**in**	**a**	**saucepan**	**;**	**add**	**flour**	**and**	**blend**	**.**
熔化	黄油	或者	人造黄油	在	一个	平底锅	;	添加	面粉	和	混合	.

在平底锅中融化黄油或人造黄油；加入面粉并搅拌均匀。

['grædʒuəli] [stɜːr] [ɪn] ['lɪkwɪd] ; [kʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] , [ʌn'tɪl] [smuːð] [ænd; ənd] ['θɪkənd] .

Gradually	**stir**	**in**	**liquid**	**;**	**cook**	**,**	**stirring**	**constantly**	**,**	**until**	**smooth**	**and**	**thickened**	**.**
逐步地	搅拌	在	液体	;	厨师	,	搅拌	不断地	,	直到	光滑的	和	增稠	.

慢慢倒入液体；边倒边搅拌，直至浓稠顺滑。

[ˌeɪ diː 'diː] ['seləri] [sɔːlt] .

Add	**celery**	**salt**	**.**
添加	芹菜	盐	.

加入芹菜盐。

[spred] [kɔːrn] ['oʊvər] [ðə; ði] ['bɑːtəm] [ʌv; əv] [ə; eɪ] ['ʃæloʊ] (- × [sɪks] × [ˌtuːˈtuː] - [ɪntʃ]) ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] ;

Spread	**corn**	**over**	**the**	**bottom**	**of**	**a**	**shallow**	**(**	**10**	**×**	**6**	**×**	**2**	**-**	**inch**	**)**	**baking**	**dish**	**;**
传播	玉米	超过	这	底部	的	一个	浅的	(	-	×	6	×	2	-	英寸	)	烘烤	盘子	;

将玉米粒铺在浅烤盘（10×6×2英寸）底部；

[əˈreɪndʒ] [əˈspærəgəs] ['oʊvər] [kɔːrn] .

arrange	**asparagus**	**over**	**corn**	**.**
安排	芦笋	超过	玉米	.

将芦笋铺在玉米上。

[pɔːr] [waɪt] [sɔːs] ['oʊvər] ['vedʒtəb(ə)lz] [ænd; ənd] ['sprɪŋk(ə)l] [wɪð; wɪθ] ['pɑːrsli] .

Pour	**white**	**sauce**	**over**	**vegetables**	**and**	**sprinkle**	**with**	**parsley**	**.**
倒	白色的	酱	超过	蔬菜	和	撒	和	香菜	.

将白酱淋在蔬菜上，撒上欧芹碎。

[beɪk] [ɪn] [ə; eɪ] ['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n] (350°F .) - ['mɪnɪts] .

Bake	**in**	**a**	**moderate**	**oven**	**(**	**350°F**	**.**	**)**	**20**	**minutes**	**.**
烤	在	一个	缓和	烤箱	(	350°F	.	)	-	分钟	.

在中等温度（350°F）的烤箱中烘烤 20 分钟。

[sɪks] [tuː; tə] [eɪt] ['sɜ˞ːvɪŋz]

6	**to**	**8**	**Servings**
6	到	8	份量

6至8人份

[brɔɪld] ['kɪdni] [biːn] ['sænwɪtʃ]
BROILED **KIDNEY** **BEAN** **SANDWICH**
烤制 肾 豆 三明治

烤芸豆三明治

[wʌn][noʊ] . [ˌtuː'tuː][kæn; kən] ['kɪdni] [biːnz]
1 **No** **.** **2** **can** **kidney** **beans**
1 不 . 2 能 肾 豆子

1罐2号芸豆

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['faɪnli] [tʃɑːpt] ['ʌnjən]
1 **tablespoon** **finely** **chopped** **onion**
1 汤匙 精细地 切碎 洋葱

1汤匙切碎的洋葱

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['kætsəp]
2 **tablespoons** **catsup**
2 汤匙 番茄酱

2汤匙番茄酱

¼ ['tiːspuːn] ['wustəʃiə] [sɔːs]
¼ **teaspoon** **Worcestershire** **sauce**
¼ 茶匙 伍斯特郡 酱

¼茶匙伍斯特沙司

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ **teaspoon** **salt**
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

[dæʃ] [ʌv; əv] ['pepər]
dash **of** **pepper**
短跑 的 胡椒

少许胡椒粉

[θriː]['hæmbɜːrgər] [bʌnz] , [splɪt]
3 **hamburger** **buns** **,** **split**
3 汉堡包 面包 , 分裂

3个汉堡面包，掰开

[sɪks]['slaɪsɪz][tə'meɪtoʊ] ([wʌn] ['miːdiəm] - [saɪzd])
6 **slices** **tomato** **(** **1** **medium** **-** **sized** **)**
6 切片 番茄 (1 中等的 - 尺寸)

片番茄（1 个中等大小）

[θriː] [strɪps] ['beɪkən]
3 **strips** **bacon**
3 条状物 熏肉

3条培根

[dreɪn] ['kɪdni] [biːnz] [ænd; ənd] [mæʃ] .
Drain **kidney** **beans** **and** **mash** **.**
流走 肾 豆子 和 捣碎 .

将芸豆沥干水分并捣成泥。

[kəm'baɪn] [biːnz] , ['ʌnjən] , ['kætsəp] , ['wustəʃiə] [sɔːs] , ['siːzniŋz] [ænd; ənd] [hiːt] ['θɜːrəli]
Combine **beans** **,** **onion** **,** **catsup** **,** **Worcestershire** **sauce** **,** **seasonings** **and** **heat** **thoroughly**
结合 豆子 , 洋葱 , 番茄酱 , 伍斯特郡 酱 , 调味料 和 热 彻底
.
:
.

将豆子、洋葱、番茄酱、伍斯特沙司、调味料混合，彻底加热。

[toʊst] [bʌnz] ; [spred] [wɪð; wɪθ] [biːn] ['mɪkstʃər] ; [ænd; ənd][tɑːp][wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [θɪn] [slaɪs][ʌv; əv][tə'meɪtoʊ]

Toast	**buns**	**;**	**spread**	**with**	**bean**	**mixture**	**;**	**and**	**top**	**with**	**a**	**thin**	**slice**	**of**	**tomato**
吐司	面包	;	传播	和	豆	混合物	;	和	顶部	和	一个	薄的	片	的	番茄

.

:

.

烤面包；涂上豆泥；再放上一片薄薄的番茄片。

[kʌt] ['beɪkən] [strɪps] [ɪn] [hæf] [ænd; ənd] [pleɪs] [wʌn] [piːs] ['oʊvər] [iːtʃ] [tə'meɪtoʊ] [slaɪs] .

Cut	**bacon**	**strips**	**in**	**half**	**and**	**place**	**one**	**piece**	**over**	**each**	**tomato**	**slice**	**.**
切	熏肉	条状物	在	一半	和	地方	一	片	超过	每个	番茄	片	.

将培根条切成两半，每片番茄上放一片。

[brɔɪl] ['sloʊli] - ['mɪnɪts] [ɔːr] [ʌn'tɪl] ['beɪkən] [ɪz] [krɪsp] .

Broil	**slowly**	**10**	**minutes**	**or**	**until**	**bacon**	**is**	**crisp**	**.**
烤	缓慢地	-	分钟	或者	直到	熏肉	是	脆	.

慢火烤 10 分钟或直到培根酥脆。

[sɪks] Servings18

6	**Servings18**
6	Servings18

6人份18

[kriːmd] ['mʌʃrʊmz] [ɑːn] [toʊst]

CREAMED	**MUSHROOMS**	**ON**	**TOAST**
奶油	蘑菇	在	吐司

奶油蘑菇吐司

[wʌn][eɪt] - [ɑːz] .

1	**8**	**-**	**oz**	**.**
1	8	-	盎司	.

8 盎司

[kæn; kən] ['mʌʃrʊm] ['bʌtnz]

can	**mushroom**	**buttons**
能	蘑菇	按钮

蘑菇按钮

¼ [kʌp] ['bʌtər] [ɔːr] ['mɑːrdʒərən]

¼	**cup**	**butter**	**or**	**margarine**
¼	杯子	黄油	或者	人造黄油

¼ 杯黄油或人造黄油

[ˌtuː'tuː] ['tiːspuːn] ['faɪnli] [tʃɑːpt] ['ʌnjən]

2	**teaspoons**	**finely**	**chopped**	**onion**
2	茶匙	精细地	切碎	洋葱

2茶匙切碎的洋葱

¼ [kʌp] ['flaʊər]

¼	**cup**	**flour**
¼	杯子	面粉

¼ 杯面粉

[mɪlk]

milk
牛奶

牛奶

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

¼	**teaspoon**	**salt**
¼	茶匙	盐

¼茶匙盐

[dæʃ] [ʌv; əv] ['pepər]
dash **of** **pepper**
短跑 的 胡椒

少许胡椒粉

[wʌn] ['tiːspuːn] ['wustəʃiə] [sɔːs]
1 **teaspoon** **Worcestershire** **sauce**
1 茶匙 伍斯特郡 酱

1茶匙伍斯特沙司

[sɪks]['slaɪsɪz] [toʊst]
6 **slices** **toast**
6 切片 吐司

6片吐司

[dreɪn] ['mʌʃrʊmz] [ænd; ənd] [rɪ'zɜːrv] ['lɪkər] .
Drain **mushrooms** **and** **reserve** **liquor** **.**
流走 蘑菇 和 预订 酒 .

将蘑菇沥干，保留蘑菇汁。

[melt] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən][ɪn][ə; eɪ] ['sɔːspæn] ; [ˌeɪ diː 'diː]['ʌnjən] [ænd; ənd] [kʊk] [fɔːr; fər][wʌn] ['mɪnɪt]
Melt **butter** **or** **margarine** **in** **a** **saucepan** **;** **add** **onion** **and** **cook** **for** **one** **minute**
熔化 黄油 或者 人造黄油 在 一个 平底锅 ; 添加 洋葱 和 厨师 为了 一 分钟
.
:
.

在平底锅中融化黄油或人造黄油；加入洋葱，翻炒一分钟。

[ˌeɪ diː 'diː]['flaʊər][ænd; ənd] [blend] .
Add **flour** **and** **blend** **.**
添加 面粉 和 混合 .

加入面粉并搅拌均匀。

['grædʒuəli] [stɜːr][ɪn] ['mʌʃrʊm] ['lɪkər] [ænd; ənd] [ɪ'nʌf] [mɪlk] [tuː; tə] [meɪk] [ˌtuː'tuː] [kʌps] ['lɪkwɪd] .
Gradually **stir** **in** **mushroom** **liquor** **and** **enough** **milk** **to** **make** **2** **cups** **liquid** **.**
逐步地 搅拌 在 蘑菇 酒 和 足够的 牛奶 到 制作 2 杯子 液体 .

慢慢倒入蘑菇汁，并加入足够的牛奶，使液体总量达到 2 杯。

[kʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] , [ʌn'tɪl] [smuːð] [ænd; ənd] ['θɪkənd] ; [ˌeɪ diː 'diː] ['siːzniŋz] [ænd; ənd]
Cook **,** **stirring** **constantly** **,** **until** **smooth** **and** **thickened** **;** **add** **seasonings** **and**
厨师 , 搅拌 不断地 , 直到 光滑的 和 增稠 ; 添加 调味料 和
['mʌʃrʊmz] .
mushrooms **.**
蘑菇 .

不断搅拌烹煮至浓稠顺滑；加入调味料和蘑菇。

[hiːt] [ænd; ənd] [sɜːrv] [ɑːn] [toʊst] .
Heat **and** **serve** **on** **toast** **.**
热 和 服务 在 吐司 .

加热后涂抹在吐司上即可食用。

[sɪks] ['sɜ˞ːvɪŋz]
6 **Servings**
6 份量

6人份

['mʌʃrʊmz] [ɪn] [tʃiːz] [sɔːs] — [ə'mɪt] ['ʌnjən] [ænd; ənd] ['wustəʃiə] [sɔːs] .
MUSHROOMS **IN** **CHEESE** **SAUCE** **—** **Omit** **onion** **and** **Worcestershire** **sauce** **.**
蘑菇 在 奶酪 酱 — 忽略 洋葱 和 伍斯特郡 酱 .

芝士蘑菇——省略洋葱和伍斯特沙司。

[wen] [sɔːs] [hæz; həz] ['θɪkənd] , [stɜːr][ɪn] ½ [kʌp]['greɪtɪd] , [ʃɑːrp] ['tʃedər] [tʃiːz] , ['siːzniŋz]

When	**sauce**	**has**	**thickened**	**,**	**stir**	**in**	**½**	**cup**	**grated**	**,**	**sharp**	**Cheddar**	**cheese**	**,**	**seasonings**
什么时候	酱	有	增稠	,	搅拌	在	½	杯子	磨碎的	,	锋利的	切达干酪	奶酪	,	调味料

[ænd; ənd] ['mʌʃrʊmz] .

and	**mushrooms**	**.**
和	蘑菇	.

酱汁变稠后，拌入 ½ 杯磨碎的浓味切达干酪、调味料和蘑菇。

[hiːt] [ænd; ənd] [sɜːrv] [ɑːn] [toʊst] .

Heat	**and**	**serve**	**on**	**toast**	**.**
热	和	服务	在	吐司	.

加热后涂抹在吐司上即可食用。

[kriːmd] ['piːz] [ɑːn] ['devəld] [hæm] [toʊst]

CREAMED	**PEAS**	**ON**	**DEVILED**	**HAM**	**TOAST**
奶油	豌豆	在	魔鬼	火腿	吐司

奶油豌豆配魔鬼火腿吐司

[wʌn][noʊ] . [ˌtuːˈtuː][kæn; kən] ['piːz]

1	**No**	**.**	**2**	**can**	**peas**
1	不	.	2	能	豌豆

1罐2号豌豆

[mɪlk]

milk
牛奶

牛奶

¼ [kʌp] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən]

¼	**cup**	**butter**	**or**	**margarine**
¼	杯子	黄油	或者	人造黄油

¼ 杯黄油或人造黄油

¼ [kʌp]['flaʊər]

¼	**cup**	**flour**
¼	杯子	面粉

¼ 杯面粉

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]

1	**teaspoon**	**salt**
1	茶匙	盐

1茶匙盐

[dæʃ] [ʌv; əv] ['pepər]

dash	**of**	**pepper**
短跑	的	胡椒

少许胡椒粉

[ˌtuːˈtuː][hɑːrd] - [kʊkt] [egz] , [slaɪst]

2	**hard**	**-**	**cooked**	**eggs**	**,**	**sliced**
2	难的	-	煮熟	鸡蛋	,	切片

2个煮熟的鸡蛋，切片

[wʌn] 2¼ - [ɑːz] .

1	**2¼**	**-**	**oz**	**.**
1	2¼	-	盎司	.

2¼盎司

[kæn; kən] ['devəld] [hæm]

can	**deviled**	**ham**
能	魔鬼	火腿

罐装魔鬼火腿

[sɪks]['slaɪsɪz] [toʊst]

6	**slices**	**toast**
6	切片	吐司

6片吐司

[dreɪn] ['piːz] ; [kəm'baɪn] ['lɪkər] [wɪð; wɪθ] [sə'fɪʃ(ə)nt] [mɪlk] [tuː; tə] [meɪk] [ˌtuː'tuː] [kʌps] ['lɪkwɪd] .

Drain	**peas**	**;**	**combine**	**liquor**	**with**	**sufficient**	**milk**	**to**	**make**	**2**	**cups**	**liquid**	**.**
流走	豌豆	;	结合	酒	和	充足的	牛奶	到	制作	2	杯子	液体	.

将豌豆沥干；将酒与足够的牛奶混合，制成 2 杯液体。

[melt] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən] [ɪn] [ə; eɪ] ['sɔːspæn] ; [ˌeɪ diː 'diː]['flaʊər] [ænd; ənd] ['siːzniŋz] [ænd; ənd] [stɜːr] [ʌn'tɪl] ['blendɪd] .

Melt	**butter**	**or**	**margarine**	**in**	**a**	**saucepan**	**;**	**add**	**flour**	**and**	**seasonings**	**and**	**stir**	**until**	**blended**	**.**
熔化	黄油	或者	人造黄油	在	一个	平底锅	;	添加	面粉	和	调味料	和	搅拌	直到	混合	.

在平底锅中融化黄油或人造黄油；加入面粉和调味料，搅拌至混合均匀。

['grædʒuəli] [stɜːr] [ɪn] ['lɪkwɪd] .

Gradually	**stir**	**in**	**liquid**	**.**
逐步地	搅拌	在	液体	.

慢慢倒入液体并搅拌。

[kʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] , [ʌn'tɪl] ['mɪkstʃər] ['θɪkənz] .

Cook	**,**	**stirring**	**constantly**	**,**	**until**	**mixture**	**thickens**	**.**
厨师	,	搅拌	不断地	,	直到	混合物	增厚	.

边煮边搅拌，直到混合物变稠。

['kerfəli] [stɜːr] [ɪn] ['piːz] [ænd; ənd] [egz] .

Carefully	**stir**	**in**	**peas**	**and**	**eggs**	**.**
小心	搅拌	在	豌豆	和	鸡蛋	.

轻轻拌入豌豆和鸡蛋。

[spred] ['devəld] [hæm] [ɑːn] [toʊst] .

Spread	**deviled**	**ham**	**on**	**toast**	**.**
传播	魔鬼	火腿	在	吐司	.

将火腿酱涂抹在吐司上。

[pɔːr] [kriːmd] ['mɪkstʃər] ['oʊvər] [toʊst] .

Pour	**creamed**	**mixture**	**over**	**toast**	**.**
倒	奶油	混合物	超过	吐司	.

将奶油混合物淋在吐司上。

[sɪks] ['sɝːvɪŋz]

6	**Servings**
6	份量

6人份

['spɪnɪtʃ] ['tʃiːz] ['kæsəroʊl]

SPINACH	**CHEESE**	**CASSEROLE**
菠菜	奶酪	沙锅

菠菜奶酪砂锅

½ ['el biː] .

½	**lb**	**.**
½	磅	.

½磅

['prɑːsest] ['tʃedər] [tʃiːz]

processed	**Cheddar**	**cheese**
已处理	切达干酪	奶酪

加工切达奶酪

⅓ [kʌp] [mɪlk]
⅓ cup milk
⅓ 杯子 牛奶

三分之一杯牛奶

[wʌn][noʊ] . 2½ [kæn; kən] ['spɪnɪtʃ] , [wel] [dreɪnd]
1 No . 2½ can spinach , well drained
1 不 . 2½ 能 菠菜 , 出色地 排水

1罐2号半菠菜，沥干水分

[wʌn] [kʌp] [sɔːft] [bred] [krʌmz]
1 cup soft bread crumbs
1 杯子 柔软的 面包 面包屑

杯软面包屑

[θriː] [strɪps] ['beɪkən]
3 strips bacon
3 条状物 熏肉

3条培根

[kʌt] [tʃiːz] [ɪn] [smɔːl] ['piːsɪz] [ænd; ənd] [pleɪs] [ɪn][tɑːp][ʌv; əv][ə; eɪ] ['dʌb(ə)l] ['bɔɪlər] ['oʊvər] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər]
Cut cheese in small pieces and place in top of a double boiler over boiling water
切 奶酪 在 小的 件 和 地方 在 顶部 的 一个 双倍的 锅炉 超过 沸腾 水
[ænd; ənd] [melt] .
and melt .
和 熔化 .

将奶酪切成小块，放在双层蒸锅的上层，隔水加热融化。

['grædʒuəli] [stɜːr] [ɪn] [mɪlk] ; [kən'tɪnjuː] ['stɜːrɪŋ] [ʌn'tɪl] [sɔːs] [ɪz] [smuːð] .
Gradually stir in milk ; continue stirring until sauce is smooth .
逐步地 搅拌 在 牛奶 ; 继续 搅拌 直到 酱 是 光滑的 .

慢慢倒入牛奶，边倒边搅拌；继续搅拌至酱汁顺滑。

[tʃɑːp] ['spɪnɪtʃ] [ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː][tuː; tə] [tʃiːz] [sɔːs] .
Chop spinach and add to cheese sauce .
劈 菠菜 和 添加 到 奶酪 酱 .

将菠菜切碎，加入奶酪酱中。

[tɜːrn]['ɪntuː][ə; eɪ] [griːst] [wʌn] - [kwɔːrt] ['kæsəroʊl] .
Turn into a greased 1 - quart casserole .
转动 进入 一个 涂油 1 - 夸脱 沙锅 .

倒入抹了油的1夸脱砂锅中。

[tɑːp][wɪð; wɪθ] [bred] [krʌmz] , [ðen] ['beɪkən] [strɪps] [kʌt] [ɪn] [hæf] .
Top with bread crumbs , then bacon strips cut in half .
顶部 和 面包 面包屑 , 然后 熏肉 条状物 切 在 一半 .

撒上面包屑，再放上切成两半的培根条。

[beɪk] [ɪn][ə; eɪ] ['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n] (350°F .) - ['mɪnɪts] .
Bake in a moderate oven (350°F .) 30 minutes .
烤 在 一个 缓和 烤箱 (350°F .) - 分钟 .

在中等温度（350°F）的烤箱中烘烤 30 分钟。

[sɪks] Servings19
6 Servings19
6 Servings19

6人份19

['saʊərkraʊt] [wɪð; wɪθ] ['æplz]
SAUERKRAUT WITH APPLES
酸菜 和 苹果

苹果酸菜

[θriː][tɑːrt] ['kʊkɪŋ] ['æplz]
3 **tart** **cooking** **apples**
3 酸 烹饪 苹果

3个酸苹果

[wʌn][noʊ] . 2½ [kæn; kən] ['saʊərkraʊt]
1 **No** **.** **2½** **can** **sauerkraut**
1 不 . 2½ 能 酸菜

1罐2号半酸菜

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtər]
3 **tablespoons** **butter**
3 汤匙 黄油

3汤匙黄油

[fɔːr][tuː; tə][sɪks] ['teɪbəlˌspuːnz] ['ʃʊgər]
4 **to** **6** **tablespoons** **sugar**
4 到 6 汤匙 糖

4至6汤匙糖

[piːl] [ænd; ənd] [kɔːr] ['æplz] ; [kʌt][ɪn] [eɪtθs] .
Peel **and** **core** **apples** **;** **cut** **in** **eighths** **.**
果皮 和 核 苹果 ; 切 在 八分之一 .

苹果去皮去核，切成八瓣。

['ɔːltərnət] ['leər] [ʌv; əv] [kraʊt] [ænd; ənd] ['æplz] [ɪn][ə; eɪ] 2½ - [kwɔːrt] ['sɔːspæn] .
Alternate **layers** **of** **kraut** **and** **apples** **in** **a** **2½** **-** **quart** **saucepan** **.**
备用 层 的 酸菜 和 苹果 在 一个 2½ - 夸脱 平底锅 .

在 2.5 夸脱的平底锅中，将酸菜和苹果交替铺成一层。

[ˌeɪ diː 'diː]['wɔːtər] ['berli] [tuː; tə]['kʌvər] , [brɪŋ] [tuː; tə] ['bɔɪlɪŋ] [pɔɪnt] ; [ðen] [rɪ'duːs] [hiːt] ,
Add **water** **barely** **to** **cover** **,** **bring** **to** **boiling** **point** **;** **then** **reduce** **heat** **,**
添加 水 仅仅 到 覆盖 , 带来 到 沸腾 观点 ; 然后 减少 热 ,

加水至刚好没过食材，煮沸；然后转小火，

['kʌvər][ænd; ənd] ['sɪmər] [ʌn'tɪl] ['æplz] [ɑːr; ər]['veri] ['tendər] (- [tuː; tə] - ['mɪnɪts]) .
cover **and** **simmer** **until** **apples** **are** **very** **tender** **(** **20** **to** **25** **minutes** **)** **.**
覆盖 和 煨 直到 苹果 是 非常 投标 (- 到 - 分钟) .

盖上锅盖，小火慢炖至苹果非常软烂（20 至 25 分钟）。

[ˌeɪ diː 'diː] ['bʌtər] [ænd; ənd] ['ʃʊgər] [ænd; ənd] [blend] , ['kʊkɪŋ] ['ræpɪdli] [ʌn'tɪl] ['ɔːlmoʊst][ɔːl]['lɪkwɪd]
Add **butter** **and** **sugar** **and** **blend** **,** **cooking** **rapidly** **until** **almost** **all** **liquid**
添加 黄油 和 糖 和 混合 , 烹饪 快速 直到 几乎 全部 液体
[hæz; həz] [ɪ'væpəreɪtɪd] .
has **evaporated** **.**
有 蒸发 .

加入黄油和糖，快速搅拌，直至几乎所有液体都蒸发掉。

[sɪks] ['sɜ˞ːvɪŋz]
6 **Servings**
6 份量

6人份

[tə'meɪtoʊz] [wɪð; wɪθ] [hɜːrb]
TOMATOES **WITH** **HERBS**
西红柿 和 草药

香草番茄

[wʌn][noʊ] . [ˌtuː'tuː][kæn; kən][tə'meɪtoʊz]
1 **No** **.** **2** **can** **tomatoes**
1 不 . 2 能 西红柿

1罐2号番茄罐头

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['bʌtər]
1 **tablespoon** **butter**
1 汤匙 黄油

1汤匙黄油

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊər][ɔːr][wʌn] ['teɪblspuːn] ['kɔːrnstɑːrtʃ]
2 **tablespoons** **flour** **or** **1** **tablespoon** **cornstarch**
2 汤匙 面粉 或者 1 汤匙 玉米淀粉

2汤匙面粉或1汤匙玉米淀粉

½ ['tiːspuːn] ['beɪzl][ɔːr]['mɑːrdʒərəm]
½ **teaspoon** **basil** **or** **marjoram**
½ 茶匙 罗勒 或者 马郁兰

½ 茶匙罗勒或马郁兰

½ ['tiːspuːn] ['ʃʊgər]
½ **teaspoon** **sugar**
½ 茶匙 糖

半茶匙糖

[dæʃ] [ʌv; əv][sɔːlt]
dash **of** **salt**
短跑 的 盐

少许盐

[dæʃ] [ʌv; əv] ['pepər]
dash **of** **pepper**
短跑 的 胡椒

少许胡椒粉

[dreɪn] [tə'meɪtoʊz] .
Drain **tomatoes** **.**
流走 西红柿 .

将番茄沥干水分。

[melt] ['bʌtər] [ɪn][ə; eɪ] ['sɔːspæn] , [ˌeɪ diː 'diː]['flaʊər][ɔːr] ['kɔːrnstɑːrtʃ] [ænd; ənd] [blend] .
Melt **butter** **in** **a** **saucepan** **,** **add** **flour** **or** **cornstarch** **and** **blend** **.**
熔化 黄油 在 一个 平底锅 , 添加 面粉 或者 玉米淀粉 和 混合 .

在平底锅中融化黄油，加入面粉或玉米淀粉并搅拌均匀。

['grædʒuəli] [stɜːr][ɪn][tə'meɪtoʊ][dʒuːs] .
Gradually **stir** **in** **tomato** **juice** **.**
逐步地 搅拌 在 番茄 汁 .

慢慢倒入番茄汁，边倒边搅拌。

[kʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] , [ʌn'tɪl] [smuːð] [ænd; ənd] ['θɪkənd] .
Cook **,** **stirring** **constantly** **,** **until** **smooth** **and** **thickened** **.**
厨师 , 搅拌 不断地 , 直到 光滑的 和 增稠 .

不断搅拌烹煮，直至顺滑浓稠。

[ˌeɪ diː 'diː][tə'meɪtoʊz] , ['beɪzl][ɔːr]['mɑːrdʒərəm] , ['ʃʊgər] , [sɔːlt][ænd; ənd] ['pepər] .
Add **tomatoes** **,** **basil** **or** **marjoram** **,** **sugar** **,** **salt** **and** **pepper** **.**
添加 西红柿 , 罗勒 或者 马郁兰 , 糖 , 盐 和 胡椒 .

加入西红柿、罗勒或马郁兰、糖、盐和胡椒粉。

['sɪmər] [faɪv] ['mɪnɪts] .
Simmer **5** **minutes** **.**
煨 5 分钟 .

小火慢炖5分钟。

[fɔːr][tuː; tə][faɪv] ['sɜ˞ːvɪŋz]
4 **to** **5** **Servings**
4 到 5 份量

4至5人份

['piːz] [diː][lʌks; lʊks]
PEAS DE LUXE
豌豆 德语 奢华

豪华豌豆

[wʌn][noʊ] . [ˌtuːˈtuː][kæn; kən] ['piːz]
1 No . 2 can peas
1 不 . 2 能 豌豆

1罐2号豌豆

[wʌn][kʌp] [slaɪst] ['seləri]
1 cup sliced celery
1 杯子 切片 芹菜

杯切片芹菜

¼ [kʌp] ['lɪkər] [dreɪnd] [frʌm; frəm] ['piːz]
¼ cup liquor drained from peas
¼ 杯子 酒 排水 从 豌豆

¼ 杯从豌豆中沥出的汁液

⅔ [kʌp] [kænd] , [slaɪst] ['mʌʃrʊmz]
⅔ cup canned , sliced mushrooms
⅔ 杯子 罐装 , 切片 蘑菇

⅔ 杯罐装切片蘑菇

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɑːpt] [pəˈmentoʊ]
3 tablespoons chopped pimiento
3 汤匙 切碎 辣椒

3汤匙切碎的甜椒

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən]
2 tablespoons butter or margarine
2 汤匙 黄油 或者 人造黄油

2汤匙黄油或人造黄油

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
¼ teaspoon salt
¼ 茶匙 盐

¼茶匙盐

[dæʃ] [ʌv; əv] ['pepər]
dash of pepper
短跑 的 胡椒

少许胡椒粉

[dreɪn] ['piːz] [ænd; ənd] [rɪˈzɜːrv] ['lɪkər] .
Drain peas and reserve liquor .
流走 豌豆 和 预订 酒 .

沥干豌豆，保留汤汁。

[kʊk] ['seləri] [ɪn] [piː] ['lɪkər] [ʌnˈtɪl]['ɔːlmoʊst]['tendər] .
Cook celery in pea liquor until almost tender .
厨师 芹菜 在 豌豆 酒 直到 几乎 投标 .

将芹菜用豌豆汁煮至快熟。

[ˌeɪ diː 'diː] ['ʌðər] [ɪn'griːdiənts] .
Add other ingredients .
添加 其他 原料 .

加入其他配料。

[hiːt] ['θɜːrəli] .
Heat thoroughly .
热 彻底 .

彻底加热。

[sɪks] Servings20

6	Servings20
6	Servings20

6人份20

['kæsəroʊl] [ʌv; əv] [tə'meɪtoʊz] [ænd; ənd] ['kæbɪdʒ]

CASSEROLE	OF	TOMATOES	AND	CABBAGE
沙锅	的	西红柿	和	卷心菜

番茄卷心菜砂锅

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['bʌtər]

1	tablespoon	butter
1	汤匙	黄油

1汤匙黄油

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊər]

2	tablespoons	flour
2	汤匙	面粉

2汤匙面粉

[wʌn][noʊ] . [ˌtuː'tuː][kæn; kən][tə'meɪtoʊz]

1	No	.	2	can	tomatoes
1	不	.	2	能	西红柿

1罐2号番茄罐头

[wʌn] ['teɪblspuːn] [mɪnst] ['ʌnjən]

1	tablespoon	minced	onion
1	汤匙	剁碎	洋葱

1汤匙切碎的洋葱

[wʌn] ['tiːspuːn] ['ʃʊgər]

1	teaspoon	sugar
1	茶匙	糖

1茶匙糖

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]

1	teaspoon	salt
1	茶匙	盐

1茶匙盐

⅛ ['tiːspuːn] ['pepər]

⅛	teaspoon	pepper
⅛	茶匙	胡椒

⅛茶匙胡椒粉

[fɔːr] [kʌps] ['faɪnli] ['ʃrɛdəd, 'ʃrɛdɪd] [griːn] ['kæbɪdʒ]

4	cups	finely	shredded	green	cabbage
4	杯子	精细地	碎	绿色的	卷心菜

4杯切碎的绿甘蓝

[wʌn][kʌp] ½ - [ɪntʃ] [bred] [kjuːbz]

1	cup	½	-	inch	bread	cubes
1	杯子	½	-	英寸	面包	立方体

杯 ½ 英寸面包丁

¼ [kʌp] ['greɪtɪd] ['tʃedər] [tʃiːz] ([wʌn][ɑːz] .)

¼	cup	grated	Cheddar	cheese	(	1	oz	.	)
¼	杯子	磨碎的	切达干酪	奶酪	(	1	盎司	.	)

¼ 杯磨碎的切达干酪（1 盎司）

[melt] ['bʌtər] [ɪn][ə; eɪ] ['sɔːspæn] ; [ˌeɪ diː 'diː]['flaʊər][ænd; ənd][blend] .

Melt	butter	in	a	saucepan	;	add	flour	and	blend	.
熔化	黄油	在	一个	平底锅	;	添加	面粉	和	混合	.

在平底锅中融化黄油；加入面粉并搅拌均匀。

['grædʒuəli] [ˌeɪ diː 'diː] [tə'meɪtoʊz] , ['stɜːrɪŋ] [ʌn'tɪl] [smuːð] .

Gradually	**add**	**tomatoes**	**,**	**stirring**	**until**	**smooth**	**.**
逐步地	添加	西红柿	,	搅拌	直到	光滑的	.

慢慢加入番茄，搅拌至顺滑。

[ˌeɪ diː 'diː] ['ʌnjən] , ['ʃʊgər] , [sɔːlt] [ænd; ənd] ['pepər] .

Add	**onion**	**,**	**sugar**	**,**	**salt**	**and**	**pepper**	**.**
添加	洋葱	,	糖	,	盐	和	胡椒	.

加入洋葱、糖、盐和胡椒粉。

[kʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] , [ʌn'tɪl] ['mɪkstʃər] [ɪz] [smuːð] [ænd; ənd] ['θɪkənd] .

Cook	**,**	**stirring**	**constantly**	**,**	**until**	**mixture**	**is**	**smooth**	**and**	**thickened**	**.**
厨师	,	搅拌	不断地	,	直到	混合物	是	光滑的	和	增稠	.

不断搅拌烹煮，直至混合物变得顺滑浓稠。

[pleɪs] [ˌtuːˈtuː] [kʌps] [ʌv; əv] ['kæbɪdʒ] [ɪn] [ðə; ði] ['bɑːtəm] [ʌv; əv] [ə; eɪ] 1½ - [kwɔːrt] ['kæsəroʊl] ,

Place	**2**	**cups**	**of**	**cabbage**	**in**	**the**	**bottom**	**of**	**a**	**1½**	**-**	**quart**	**casserole**	**,**
地方	2	杯子	的	卷心菜	在	这	底部	的	一个	1½	-	夸脱	沙锅	,

将2杯卷心菜放入1.5夸脱的砂锅底部，

[pɔːr] [hæf] [ðə; ði] [tə'meɪtoʊ] ['mɪkstʃər] ['oʊvər] ['kæbɪdʒ] ; ['kʌvər] [wɪð; wɪθ] [rɪ'meɪnɪŋ] ['kæbɪdʒ] [ænd; ənd]

pour	**half**	**the**	**tomato**	**mixture**	**over**	**cabbage**	**;**	**cover**	**with**	**remaining**	**cabbage**	**and**
倒	一半	这	番茄	混合物	超过	卷心菜	;	覆盖	和	其余的	卷心菜	和

[pɔːr] ['oʊvər] [rɪ'meɪnɪŋ] [tə'meɪtoʊ] ['mɪkstʃər] .

pour	**over**	**remaining**	**tomato**	**mixture**	**.**
倒	超过	其余的	番茄	混合物	.

将一半番茄混合物倒在卷心菜上；盖上剩余的卷心菜，再倒上剩余的番茄混合物。

['kʌvər] [ænd; ənd] [beɪk] [ɪn] [ə; eɪ] ['mɑːdərətli] [hɑːt] ['ʌv(ə)n] (400°F .) - ['mɪnɪts] .

Cover	**and**	**bake**	**in**	**a**	**moderately**	**hot**	**oven**	**(**	**400°F**	**.**	**)**	**30**	**minutes**	**.**
覆盖	和	烤	在	一个	中等程度	热的	烤箱	(	400°F	.	)	-	分钟	.

盖上盖子，放入中等温度（400°F）的烤箱烘烤30分钟。

[rɪ'muːv] ['kʌvər] [ænd; ənd] [tɑːp] ['vedʒtəb(ə)lz] [wɪð; wɪθ] [bred] [kjuːbz] [ænd; ənd] ['sprɪŋk(ə)l] [wɪð; wɪθ] [tʃiːz]

Remove	**cover**	**and**	**top**	**vegetables**	**with**	**bread**	**cubes**	**and**	**sprinkle**	**with**	**cheese**
消除	覆盖	和	顶部	蔬菜	和	面包	立方体	和	撒	和	奶酪

;
;
;

揭开盖子，在蔬菜上放上面包丁，再撒上奶酪；

[beɪk] - ['mɪnɪts] [lɔːŋgər] [ɔːr] [ʌn'tɪl] [tʃiːz] [melts] [ænd; ənd] [kjuːbz] [ɑːr; ər] [ə; eɪ] ['goʊldən] [braʊn] .

bake	**15**	**minutes**	**longer**	**or**	**until**	**cheese**	**melts**	**and**	**cubes**	**are**	**a**	**golden**	**brown**	**.**
烤	-	分钟	更长	或者	直到	奶酪	融化	和	立方体	是	一个	金的	棕色的	.

再烤 15 分钟，或者直到奶酪融化且方块呈金黄色。

[faɪv] [tuː; tə] [sɪks] ['sɜːvɪŋz]

5	**to**	**6**	**Servings**
5	到	6	份量

5至6人份

[beɪkt] [spaɪst] [swiːt] [pə'tetoz]

BAKED	**SPICED**	**SWEET**	**POTATOES**
烘焙	加香料	甜的	土豆

烤香料红薯

[wʌn] [noʊ] . 2½

1	**No**	**.**	**2½**
1	不	.	2½

1号 2½

[kæn; kən] [swiːt] [pəˈtetoz] [ɪn] [ˈsɪrəp]
can **sweet** **potatoes** **in** **syrup**
能 甜的 土豆 在 糖浆

糖水红薯

[ˌtuːˈtuː] [ˈtiːspuːn] [ˈbʌtər]
2 **teaspoons** **butter**
2 茶匙 黄油

2茶匙黄油

[wʌn] [ˈteɪblspuːn] [braʊn] [ˈʃʊgər]
1 **tablespoon** **brown** **sugar**
1 汤匙 棕色的 糖

1汤匙红糖

¼ [ˈtiːspuːn] [ˈsɪnəmən]
¼ **teaspoon** **cinnamon**
¼ 茶匙 肉桂

¼茶匙肉桂

¼ [ˈtiːspuːn] [sɔːlt]
¼ **teaspoon** **salt**
¼ 茶匙 盐

¼茶匙盐

[dreɪn] [swiːt] [pəˈtetoz] , [rɪˈzɜːrv] ¼ [kʌp] [ˈsɪrəp] .
Drain **sweet** **potatoes** **,** **reserving** **¼** **cup** **syrup** **.**
流走 甜的 土豆 , 预订 ¼ 杯子 糖浆 .

将红薯沥干水分，保留 ¼ 杯糖浆。

[əˈreɪndʒ] [pəˈtetoz] [ɪn][ə; eɪ] [ˈʃæloʊ] (8½ × 4½ × [ˌtuːˈtuː] - [ɪntʃ]) [ˈbeɪkɪŋ] [dɪʃ] [ænd; ənd][dɑːt][wɪð; wɪθ]
Arrange **potatoes** **in** **a** **shallow** **(** **8½** **×** **4½** **×** **2** **-** **inch** **)** **baking** **dish** **and** **dot** **with**
安排 土豆 在 一个 浅的 (8½ × 4½ × 2 - 英寸) 烘烤 盘子 和 点 和
[ˈbʌtər] .
butter **.**
黄油 .

将土豆放入浅烤盘（8½ × 4½ × 2 英寸）中，并点缀上黄油。

[kəmˈbaɪn] [braʊn] [ˈʃʊgər] , [ˈsɪnəmən] [ænd; ənd][sɔːlt][ænd; ənd][ˈsprɪŋk(ə)l][ˈoʊvər] [pəˈtetoz] .
Combine **brown** **sugar** **,** **cinnamon** **and** **salt** **and** **sprinkle** **over** **potatoes** **.**
结合 棕色的 糖 , 肉桂 和 盐 和 撒 超过 土豆 .

将红糖、肉桂和盐混合，撒在土豆上。

[pɔːr] [ˈsɪrəp] [ˈoʊvər][ɔːl] .
Pour **syrup** **over** **all** **.**
倒 糖浆 超过 全部 .

把糖浆浇在所有东西上。

[beɪk] [ɪn][ə; eɪ] [ˈmɑːdərət] [ˈʌv(ə)n] (350°F .) - [ˈmɪnɪts] .
Bake **in** **a** **moderate** **oven** **(** **350°F** **.** **)** **30** **minutes** **.**
烤 在 一个 缓和 烤箱 (350°F .) - 分钟 .

在中等温度（350°F）的烤箱中烘烤 30 分钟。

[ɪf] [ə; eɪ][ˈhevɪərðənˈer] [gleɪz] [ɑːn][ðə; ði] [pəˈtetoz] [ɪz] [dɪˈzaɪrd] ,
If **a** **heavier** **glaze** **on** **the** **potatoes** **is** **desired** **,**
如果 一个 较重 釉 在 这 土豆 是 想要的 ,

如果想要土豆表面裹上一层厚厚的釉料，

[ðeɪ] [meɪ] [biː; bi] ['beɪstɪd] ['sevrəl] [taɪmz] ['dʊrɪŋ] [ðə; ði] ['beɪkɪŋ] ['pɪriəd] [wɪð; wɪθ] [ðə; ði] ['sɪrəp] [ɪn] [ðə; ði]

they	may	be	basted	several	times	during	the	baking	period	with	the	syrup	in	the
他们	可能	是	涂油	一些	时代	期间	这	烘烤	时期	和	这	糖浆	在	这

[pæn] .

pan	.
平底锅	.

在烘烤过程中，可以多次用锅里的糖浆涂抹它们。

[faɪv] ['sɜːvɪŋz]

5	Servings
5	份量

5人份

['vedʒtəb(ə)l] [dʒuːs] ['kɑːkˌteɪlz]

VEGETABLE	JUICE	COCKTAILS
蔬菜	汁	鸡尾酒

蔬菜汁鸡尾酒

¾ [tuː; tə] [wʌn] [kʌp] [dʒuːs] [dreɪnd] [frʌm; frəm] ['iːðər] ['piːz] , [biːnz] [ɔːr] [ə'spærəgəs]

¾	to	1	cup	juice	drained	from	either	peas	,	beans	or	asparagus
¾	到	1	杯子	汁	排水	从	任何一个	豌豆	,	豆子	或者	芦笋

取豌豆、豆类或芦笋沥出的汁液 ¾ 至 1 杯

[ˌtuːˈtuː] [kʌps] [kænd] [tə'meɪtoʊ] [dʒuːs]

2	cups	canned	tomato	juice
2	杯子	罐装	番茄	汁

杯罐装番茄汁

[θriː] [tuː; tə] [fɔːr] [sprɪgz] [ʌv; əv] ['seləri] [liːvz]

3	to	4	sprigs	of	celery	leaves
3	到	4	枝条	的	芹菜	树叶

3到4根芹菜叶

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

½	teaspoon	salt
½	茶匙	盐

½茶匙盐

[dæʃ] [ʌv; əv] ['pepər]

dash	of	pepper
短跑	的	胡椒

少许胡椒粉

⅛ ['tiːspuːn] [mɪnst] ['ʌnjən]

⅛	teaspoon	minced	onion
⅛	茶匙	剁碎	洋葱

⅛茶匙切碎的洋葱

[ˌtuːˈtuː] ['tiːspuːn] ['lemən] [dʒuːs]

2	teaspoons	lemon	juice
2	茶匙	柠檬	汁

2茶匙柠檬汁

[ˌtuːˈtuː] [drɑːps] ['wustəʃiə] [sɔːs]

2	drops	Worcestershire	sauce
2	滴	伍斯特郡	酱

2滴伍斯特沙司

[mɪks] [tə'geðər] ['vedʒtəb(ə)l][dʒu:siz] ; [ˌeɪ di: 'di:] ['seləri] [li:vz] ; ['kʌvər] ['taɪtli] [ænd; ənd] [tʃɪl] [fɔ:r; fər]

Mix	**together**	**vegetable**	**juices**	**;**	**add**	**celery**	**leaves**	**;**	**cover**	**tightly**	**and**	**chill**	**for**
混合	一起	蔬菜	果汁	;	添加	芹菜	树叶	;	覆盖	紧紧	和	寒意	为了

[æn; ən]['aʊər] .

an	**hour**	**.**
一个	小时	.

将蔬菜汁混合；加入芹菜叶；盖紧盖子，冷藏一小时。

[rɪ'mu:v] ['seləri] [li:vz] ; [ˌeɪ di: 'di:] [rɪ'meɪnɪŋ] [ɪn'gri:diənts] .

Remove	**celery**	**leaves**	**;**	**add**	**remaining**	**ingredients**	**.**
消除	芹菜	树叶	;	添加	其余的	原料	.

取出芹菜叶；加入剩余的食材。

[sɜ:rv] ['θɜ:rəli] [tʃɪld] .

Serve	**thoroughly**	**chilled**	**.**
服务	彻底	冷藏	.

彻底冷藏后饮用。

[faɪv] ['sɝ:vɪŋz]

5	**Servings**
5	份量

5人份

[noʊt] : [ɪf] [wʌn] [kʌp] [ʌv; əv] [ə'spærəgəs] [dʒu:s] [ɪz] [ju:st] , [mɪks] [wɪð; wɪθ] 2½ [kʌps] [tə'meɪtoʊ] [dʒu:s] . -

Note	**:**	**If**	**1**	**cup**	**of**	**Asparagus**	**Juice**	**is**	**used**	**,**	**mix**	**with**	**2½**	**cups**	**Tomato**	**Juice**	**.**	**21**
笔记	:	如果	1	杯子	的	芦笋	汁	是	用过的	,	混合	和	2½	杯子	番茄	汁	.	-

注：如果使用1杯芦笋汁，则需与2.5杯番茄汁混合。21

[mi:t] [ænd; ənd] [fɪʃ]

MEAT	**AND**	**FISH**
肉	和	鱼

肉类和鱼类

['westərn] ['pænkeɪks]

WESTERN	**PANCAKES**
西	煎饼

西式煎饼

[wʌn] 5½ - [ɑ:z] .

1	**5½**	**-**	**oz**	**.**
1	5½	-	盎司	.

5½盎司

[kæn; kən] ['pɑ:tɪd] [mi:t]

can	**potted**	**meat**
能	盆栽	肉

罐装肉

[fɔ:r] [egz]

4	**eggs**
4	鸡蛋

4个鸡蛋

¼ [kʌp] [mɪlk]

¼	**cup**	**milk**
¼	杯子	牛奶

¼ 杯牛奶

[wʌn] ['teɪblspu:n] ['faɪnli] [tʃɑ:pt] ['ʌnjən]

1	**tablespoon**	**finely**	**chopped**	**onion**
1	汤匙	精细地	切碎	洋葱

1汤匙切碎的洋葱

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['flaʊər]
1 **tablespoon** **flour**
1 汤匙 面粉

1汤匙面粉

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['beɪkən][fæt]
2 **tablespoons** **bacon** **fat**
2 汤匙 熏肉 胖的

2汤匙培根油

[kəm'baɪn] [ɔːl] [ɪn'griːdiənts] [ɪk'sept] ['beɪkən][fæt][ɔːr] ['ʃɔːrtnɪŋ] [ɪn][ə; eɪ] [boʊl] .
Combine **all** **ingredients** **except** **bacon** **fat** **or** **shortening** **in** **a** **bowl** **.**
结合 全部 原料 除了 熏肉 胖的 或者 缩短 在 一个 碗 .

将除培根油或起酥油以外的所有食材放入碗中混合。

[biːt] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ]['roʊtəri] ['biːtər] [ʌn'tɪl] ['blendɪd] .
Beat **with** **a** **rotary** **beater** **until** **blended** **.**
打 和 一个 旋转 击打者 直到 混合 .

用旋转式搅拌器搅拌至混合均匀。

[melt] ['beɪkən][fæt][ɪn][ə; eɪ] ['fraɪɪŋ] [pæn] .
Melt **bacon** **fat** **in** **a** **frying** **pan** **.**
熔化 熏肉 胖的 在 一个 煎炸 平底锅 .

在煎锅里融化培根油。

[wen] [fæt][ɪz][hɑːt][drɑːp]['mɪkstʃər][baɪ] ['teɪbl,spuːnfʊl] ['ɪntuː][pæn] , ['spredɪŋ] [tuː; tə][fɔːrm] [flæt]
When **fat** **is** **hot** **drop** **mixture** **by** **tablespoonfuls** **into** **pan** **,** **spreading** **to** **form** **flat**
什么时候 胖的 是 热的 降低 混合物 经过 汤匙 进入 平底锅 , 传播 到 形式 平坦的
[raʊnd] [keɪks] .
round **cakes** **.**
圆形的 蛋糕 .

油热后，用汤匙将混合物一勺一勺地舀入锅中，摊开成扁平的圆形饼状。

[braʊn] [ɑːn][bəuθ][saɪdz] .
Brown **on** **both** **sides** **.**
棕色的 在 两个都 侧面 .

两面都是棕色的。

[fɔːr] ['sɜ˞ːvɪŋz] [ɔːr] - ['pænkeɪks]
4 **Servings** **or** **16** **Pancakes**
4 份量 或者 - 煎饼

4人份或16张煎饼

['frænŋkfɜːrtər] ['sæləd] [boʊl]
FRANKFURTER **SALAD** **BOWL**
法兰克福香肠 沙拉 碗

法兰克福香肠沙拉碗

[wʌn] - - [ɑːz] . [kæn; kən] ['frænŋkfəːtəz] , [dreɪnd]
1 **12** **-** **oz** **.** **can** **frankfurters** **,** **drained**
1 - - 盎司 . 能 法兰克福香肠 , 排水

1罐12盎司的法兰克福香肠，沥干水分

[wʌn][noʊ] . [ˌtuː'tuː][kæn; kən] ['kɪdni] [biːnz] , [dreɪnd]
1 **No** **.** **2** **can** **kidney** **beans** **,** **drained**
1 不 . 2 能 肾 豆子 , 排水

1罐2号红腰豆，沥干水分

¾ [kʌp] [slaɪst] , ['saʊər] ['pɪkəlz]
¾ **cup** **sliced** **,** **sour** **pickles**
¾ 杯子 切片 , 酸的 泡菜

¾ 杯切片酸黄瓜

½ [kʌp] [frentʃ] ['dresɪŋ]
½ cup French dressing
½ 杯子 法语 敷料

半杯法式沙拉酱

[wʌn] ['miːdiəm] - [saɪzd] [hed] ['letɪs]
1 medium - sized head lettuce
1 中等的 - 尺寸 头 莴苣

1个中等大小的生菜

½ [lɑːrdʒ] ['ʌnjən] , ['θɪnli] [slaɪst]
½ large onion , thinly sliced
½ 大的 洋葱 , 薄薄的 切片

半个大洋葱，切成薄片

[slaɪs] ['fræŋkfəːtəz] [ænd; ənd] [kəm'baɪn] [wɪð; wɪθ] ['kɪdni] [biːnz] [ænd; ənd] ['pɪkəlz] ;
Slice frankfurters and combine with kidney beans and pickles ;
片 法兰克福香肠 和 结合 和 肾 豆子 和 泡菜 ;

将法兰克福香肠切片，与芸豆和腌菜混合；

[ˌeɪ diː 'diː] [frentʃ] ['dresɪŋ] [ænd; ənd] ['mærɪneɪt] [fɔːr; fər] ['sevrəl] ['aʊərz] [ɪn] [rɪ'frɪdʒəreɪtər] .
add French dressing and marinate for several hours in refrigerator .
添加 法语 敷料 和 腌制 为了 一些 小时 在 冰箱 .

加入法式沙拉酱，放入冰箱腌制几个小时。

[breɪk] ['letɪs] [liːvz] [ɪn] ['sæləd] [boʊl] .
Break lettuce leaves in salad bowl .
休息 莴苣 树叶 在 沙拉 碗 .

将生菜叶掰碎放入沙拉碗中。

[ə'reɪndʒ] ['ʌnjən] [rɪŋz] [ænd; ənd] ['fræŋkfɜːrtər] ['mɪkstʃər] [ɑːn] [tɑːp] [ʌv; əv] ['letɪs] .
Arrange onion rings and frankfurter mixture on top of lettuce .
安排 洋葱 戒指 和 法兰克福香肠 混合物 在 顶部 的 莴苣 .

将洋葱圈和法兰克福香肠混合物放在生菜上。

[tɔːs] [tə'geðər] ['laɪtli] [wɪð; wɪθ] [fɔːrk] [ænd; ənd] [sɜːrv] [ɪ'miːdiətli] .
Toss together lightly with fork and serve immediately .
折腾 一起 轻轻 和 叉 和 服务 立即地 .

用叉子轻轻拌匀，即可食用。

[sɪks] Servings22
6 Servings22
6 Servings22

6人份22

['lʌntʃən] [miːt] ['tʃɪli]
LUNCHEON MEAT CHILI
午餐 肉 辣椒

午餐肉辣椒

½ [kʌp] [tʃɑːpt] ['ʌnjən]
½ cup chopped onion
½ 杯子 切碎 洋葱

半杯切碎的洋葱

½ ['gɑːrlɪk] [kloʊv] , [mɪnst]
½ garlic clove , minced
½ 蒜 丁香 , 剁碎

半瓣蒜，切碎

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [fæt]
2 tablespoons fat
2 汤匙 胖的

2汤匙脂肪

½ [kʌp] [tʃɑːpt] [griːn] ['pepər]
½ cup chopped green pepper
½ 杯子 切碎 绿色的 胡椒

半杯切碎的青椒

[wʌn] - - [ɑːz] . [kæn; kən] ['lʌntʃən] [miːt] , ['kɔːrsli] [tʃɑːpt]
1 12 - oz . can luncheon meat , coarsely chopped
1 - - 盎司 . 能 午餐 肉 , 粗略地 切碎

1罐12盎司的午餐肉，粗切

[wʌn][noʊ] . [ˌtuː'tuː][kæn; kən] [red] ['kɪdni] [biːnz]
1 No . 2 can red kidney beans
1 不 . 2 能 红色的 肾 豆子

1罐2号红腰豆

1½ [kʌps] [kænd] [tə'meɪtoʊz]
1½ cups canned tomatoes
1½ 杯子 罐装 西红柿

1.5 杯罐装番茄

[wʌn] ['tiːspuːn] ['tʃɪli] ['paʊdər]
1 teaspoon Chili powder
1 茶匙 辣椒 粉末

1茶匙辣椒粉

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ teaspoon salt
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

⅛ ['tiːspuːn] ['pepər]
⅛ teaspoon pepper
⅛ 茶匙 胡椒

⅛茶匙胡椒粉

[soʊ'teɪ]['ʌnjən][ænd; ənd]['gɑːrlɪk][ɪn][fæt] .
Sauté onion and garlic in fat .
炒 洋葱 和 蒜 在 胖的 .

用油脂爆香洋葱和大蒜。

[ˌeɪ diː 'diː] [rɪ'meɪnɪŋ] [ɪn'griːdiənts] [ænd; ənd] ['sɪmər] - ['mɪnɪts] .
Add remaining ingredients and simmer 30 minutes .
添加 其余的 原料 和 煨 - 分钟 .

加入剩余食材，小火慢炖30分钟。

[faɪv] ['sɜ˞ːvɪŋz]
5 Servings
5 份量

5人份

[hɑːt] [kɔːrnd] [biːf] [hæʃ] ['sænwɪtʃɪz; 'sænwɪdʒɪz]
HOT CORNED BEEF HASH SANDWICHES
热的 咸 牛肉 哈希 三明治

热咸牛肉杂烩三明治

[wʌn][wʌn] - ['el biː] .
1 1 - lb .
1 1 - 磅 .

磅

[kæn; kən] [kɔːrnd] [biːf] [hæʃ]
can corned beef hash
能 咸 牛肉 哈希

罐装咸牛肉杂烩

¼ [kʌp] [swiːt] ['pɪkl] ['relɪʃ]
¼ cup sweet pickle relish
¼ 杯子 甜的 泡菜 尽情享用

¼ 杯甜腌菜酱

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
¼ teaspoon salt
¼ 茶匙 盐

¼茶匙盐

[ˌtuː'tuː] ['tiːspuːn] ['greɪtɪd] ['ʌnjən]
2 teaspoons grated onion
2 茶匙 磨碎的 洋葱

2茶匙磨碎的洋葱

- ['slaɪsɪz] [bred] , ['toʊstɪd] [ænd; ənd] ['bʌtərd]
16 slices bread , toasted and buttered
- 切片 面包 , 烤过的 和 涂黄油的

16片烤面包，涂上黄油

[ˌtuː'tuː] ['miːdiəm] - [saɪzd] [tə'meɪtoʊz] , [slaɪst]
2 medium - sized tomatoes , sliced
2 中等的 - 尺寸 西红柿 , 切片

2个中等大小的西红柿，切片

[kəm'baɪn] [hæʃ] , ['pɪkl] ['relɪʃ] , [sɔːlt][ænd; ənd]['ʌnjən] [ɪn][ə; eɪ] ['fraɪɪŋ] [pæn] .
Combine hash , pickle relish , salt and onion in a frying pan .
结合 哈希 , 泡菜 尽情享用 , 盐 和 洋葱 在 一个 煎炸 平底锅 .

将土豆泥、酸黄瓜酱、盐和洋葱放入煎锅中。

[hiːt] ['θɜːrəli] [ænd; ənd] [spred] [ɑːn][eɪt]['slaɪsɪz] ['bʌtərd] [toʊst] .
Heat thoroughly and spread on 8 slices buttered toast .
热 彻底 和 传播 在 8 切片 涂黄油的 吐司 .

彻底加热后涂抹在 8 片涂有黄油的吐司上。

[tɑːp][wɪð; wɪθ][tə'meɪtoʊ][ænd; ənd] [ə'nʌðər] [slaɪs][ʌv; əv][toʊst] .
Top with tomato and another slice of toast .
顶部 和 番茄 和 其他 片 的 吐司 .

放上番茄片，再盖上一片吐司。

[sɜːrv] [ɪ'miːdiətli] .
Serve immediately .
服务 立即地 .

立即食用。

[eɪt]['sænwɪtʃɪz; 'sænwɪdʒɪz]
8 Sandwiches
8 三明治

8个三明治

['sæmən] [bɪsk]
SALMON BISQUE
三文鱼 浓汤

三文鱼浓汤

[wʌn] 7¾ - [ɑːz] . [kæn; kən]['sæmən]
1 7¾ - oz . can salmon
1 7¾ - 盎司 . 能 三文鱼

1罐7¾盎司的鲑鱼罐头

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən]
2 tablespoons butter or margarine
2 汤匙 黄油 或者 人造黄油

2汤匙黄油或人造黄油

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['faɪnli] [tʃɑːpt] ['seləri]

2	**tablespoons**	**finely**	**chopped**	**celery**
2	汤匙	精细地	切碎	芹菜

2汤匙切碎的芹菜

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['greɪtɪd] ['kærət]

2	**tablespoons**	**grated**	**carrot**
2	汤匙	磨碎的	胡萝卜

2汤匙磨碎的胡萝卜

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊər]

3	**tablespoons**	**flour**
3	汤匙	面粉

3汤匙面粉

[fɔːr] [kʌps] [mɪlk]

4	**cups**	**milk**
4	杯子	牛奶

杯牛奶

[ˌtuːˈtuː]['slaɪsɪz] ['ʌnjən]

2	**slices**	**onion**
2	切片	洋葱

2片洋葱

[wʌn] [beɪ] [liːf]

1	**bay**	**leaf**
1	湾	叶子

1片月桂叶

[sɔːlt]

salt
盐

盐

['pepər]

pepper
胡椒

胡椒

[wʌn] ['tiːspuːn] ['faɪnli] [tʃɑːpt] ['pɑːrsli]

1	**teaspoon**	**finely**	**chopped**	**parsley**
1	茶匙	精细地	切碎	香菜

1茶匙切碎的欧芹

[dreɪn] ['sæmən] [ænd; ənd] [rɪ'muːv] [skɪn] [ænd; ənd] [boʊnz] ; [fleɪk] .

Drain	**salmon**	**and**	**remove**	**skin**	**and**	**bones**	**;**	**flake**	**.**
流走	三文鱼	和	消除	皮肤	和	骨头	;	薄片	.

将鲑鱼沥干水分，去除鱼皮和鱼骨；将其撕成小块。

[melt] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən][ɪn][ə; eɪ] ['sɔːspæn] .

Melt	**butter**	**or**	**margarine**	**in**	**a**	**saucepan**	**.**
熔化	黄油	或者	人造黄油	在	一个	平底锅	.

在平底锅中融化黄油或人造黄油。

[ˌeɪ diː 'diː] ['seləri] [ænd; ənd] ['kærəts] [ænd; ənd] [kʊk] [ə'baʊt][θriː] ['mɪnɪts] ; [ðen] [ˌeɪ diː 'diː]['flaʊər]

Add	**celery**	**and**	**carrots**	**and**	**cook**	**about**	**3**	**minutes**	**;**	**then**	**add**	**flour**
添加	芹菜	和	胡萝卜	和	厨师	关于	3	分钟	;	然后	添加	面粉

[ænd; ənd] [blend] .

and	**blend**	**.**
和	混合	.

加入芹菜和胡萝卜，煮约 3 分钟；然后加入面粉并搅拌均匀。

[ˌeɪ diː 'diː] [mɪlk] ['sloʊli] [ænd; ənd] [kʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] , [ʌn'tɪl] [smuːð] [ænd; ənd] ['slaɪtli]

Add	**milk**	**slowly**	**and**	**cook**	**,**	**stirring**	**constantly**	**,**	**until**	**smooth**	**and**	**slightly**
添加	牛奶	缓慢地	和	厨师	,	搅拌	不断地	,	直到	光滑的	和	轻微地

['θɪkənd] .

thickened	**.**
增稠	.

慢慢加入牛奶，边加边搅拌，直到变得顺滑且略微浓稠。

[ˌeɪ diː 'diː] ['sæmən] , ['ʌnjən] [ænd; ənd] [beɪ] [liːf] .

Add	**salmon**	**,**	**onion**	**and**	**bay**	**leaf**	**.**
添加	三文鱼	,	洋葱	和	湾	叶子	.

加入鲑鱼、洋葱和月桂叶。

['sɪmər] ['oʊvər] ['veri] [loʊ] [hiːt] - ['mɪnɪts] .

Simmer	**over**	**very**	**low**	**heat**	**15**	**minutes**	**.**
煨	超过	非常	低的	热	-	分钟	.

用极小的火慢炖15分钟。

[rɪ'muːv] ['ʌnjən] ['slaɪsɪz] [ænd; ənd] [beɪ] [liːf] .

Remove	**onion**	**slices**	**and**	**bay**	**leaf**	**.**
消除	洋葱	切片	和	湾	叶子	.

取出洋葱片和香叶。

['siːz(ə)n] [tuː; tə] [teɪst] [wɪð; wɪθ] [sɔːlt] [ænd; ənd] ['pepər] .

Season	**to**	**taste**	**with**	**salt**	**and**	**pepper**	**.**
季节	到	品尝	和	盐	和	胡椒	.

根据口味加入盐和胡椒调味。

['gɑːrnɪʃ] [wɪð; wɪθ] [tʃɑːpt] ['pɑːrsli] , [ɪf] [dɪ'zaɪrd] .

Garnish	**with**	**chopped**	**parsley**	**,**	**if**	**desired**	**.**
装饰	和	切碎	香菜	, 如果		想要的	.

根据个人喜好，可撒上切碎的欧芹作为装饰。

[sɪks] Servings23

6	**Servings23**
6	Servings23

6人份23

['kɜːrid] ['tʃɪkɪn] [suːp]

CURRIED	**CHICKEN**	**SOUP**
咖喱	鸡	汤

咖喱鸡汤

[wʌn] 10½ - [ɑːz] .

1	**10½**	**-**	**oz**	**.**
1	10½	-	盎司	.

10½盎司

[kæn; kən] [kən'denst] [kriːm] [ʌv; əv] ['tʃɪkɪn] [suːp]

can	**condensed**	**cream**	**of**	**chicken**	**soup**
能	浓缩版	奶油	的	鸡	汤

罐装浓缩奶油鸡汤

⅔ [kʌp] [laɪt] [kriːm] [ɔːr] [tɑːp] [mɪlk]

⅔	**cup**	**light**	**cream**	**or**	**top**	**milk**
⅔	杯子	光	奶油	或者	顶部	牛奶

⅔ 杯淡奶油或上层牛奶

[wʌn] [kʌp] [mɪlk]

1	**cup**	**milk**
1	杯子	牛奶

杯牛奶

[wʌn] ['tiːspuːn] ['kɜːri] ['paʊdər]
1 **teaspoon** **curry** **powder**
1 茶匙 咖喱 粉末

1茶匙咖喱粉

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
¼ **teaspoon** **salt**
¼ 茶匙 盐

¼茶匙盐

[tʃɑːpt] ['pɑːrsli]
chopped **parsley**
切碎 香菜

切碎的欧芹

[kəm'baɪn] [ɔːl] [ɪn'griːdiənts] [ɪk'sept] ['pɑːrsli] [ænd; ənd] [blend] [wel] .
Combine **all** **ingredients** **except** **parsley** **and** **blend** **well** **.**
结合 全部 原料 除了 香菜 和 混合 出色地 .

除欧芹外，将所有其他食材混合均匀。

[tʃɪl] ['θɜːrəli] [ɔːr] ['sɪmər] [ˌtuː'tuː][tuː; tə][θriː] ['mɪnɪts] [ænd; ənd] [sɜːrv] ['iːðər] [koʊld][ɔːr][hɑːt]
Chill **thoroughly** **or** **simmer** **2** **to** **3** **minutes** **and** **serve** **either** **cold** **or** **hot**
寒意 彻底 或者 煨 2 到 3 分钟 和 服务 任何一个 寒冷的 或者 热的
['sprɪŋkld] [wɪð; wɪθ] [tʃɑːpt] ['pɑːrsli] .
sprinkled **with** **chopped** **parsley** **.**
撒上 和 切碎 香菜 .

彻底冷却或小火慢炖 2 至 3 分钟，冷食或热食均可，撒上切碎的欧芹。

[sɪks] ['sɝːvɪŋz]
6 **Servings**
6 份量

6人份

['ʃɛfs] ['sæləd]
CHEF'S **SALAD**
厨师的 沙拉

主厨沙拉

[wʌn] ['miːdiəm] - [saɪzd] [hed] ['letɪs]
1 **medium** **-** **sized** **head** **lettuce**
1 中等的 - 尺寸 头 莴苣

1个中等大小的生菜

[wʌn] [kʌp] ['wɔːtərkres]
1 **cup** **watercress**
1 杯子 西洋菜

杯西洋菜

½ - - [ɑːz] .
½ **12** **-** **oz** **.**
½ - - 盎司 .

½ 12盎司

[kæn; kən] ['lʌntʃən] [miːt] , [kʌt] [ɪn] [strɪps] ([wʌn] [kʌp])
can **luncheon** **meat** **,** **cut** **in** **strips** **(** **1** **cup** **)**
能 午餐 肉 , 切 在 条状物 (1 杯子)

午餐肉罐头，切成条状（1 杯）

[wʌn] [sɪks] - [ɑːz] .
1 **6** **-** **oz** **.**
1 6 - 盎司 .

1 6盎司

[kæn; kən] [tʌŋ] , [kʌt] [ɪn] [strɪps]
can **tongue** **,** **cut** **in** **strips**
能 舌头 , 切 在 条状物

罐装舌头，切成条状

½ [kʌp] [dreɪnd] , [kænd] [ˌdʒuːli'en] [biːts]
½ **cup** **drained** **,** **canned** **julienne** **beets**
½ 杯子 排水 , 罐装 朱莉安 甜菜

半杯沥干水分的罐装甜菜丝

½ [kʌp] [slaɪst] ['seləri]
½ **cup** **sliced** **celery**
½ 杯子 切片 芹菜

半杯切片芹菜

[θriː] [hɑːrd] - [kʊkt] [egz] , [kʌt] [ɪn] [eɪtθs]
3 **hard** **-** **cooked** **eggs** **,** **cut** **in** **eighths**
3 难的 - 煮熟 鸡蛋 , 切 在 八分之一

3个煮熟的鸡蛋，切成八瓣

[wʌn] ['tiːspuːn] ['greɪtɪd] ['ʌnjən]
1 **teaspoon** **grated** **onion**
1 茶匙 磨碎的 洋葱

1茶匙磨碎的洋葱

[wʌn] [θriː] - [ɑːz] . ['pækɪdʒ] [kriːm] [tʃiːz] , [kʌt] [ɪn] ½ - [ɪntʃ] [kjuːbz]
1 **3** **-** **oz** **.** **package** **cream** **cheese** **,** **cut** **in** **½** **-** **inch** **cubes**
1 3 - 盎司 . 包裹 奶油 奶酪 , 切 在 ½ - 英寸 立方体

包 3 盎司的奶油奶酪，切成 ½ 英寸的立方体

½ [kʌp] [frentʃ] ['dresɪŋ]
½ **cup** **French** **dressing**
½ 杯子 法语 敷料

半杯法式沙拉酱

[breɪk] ['letɪs] ['ɪntuː] [smɔːl] ['piːsɪz] [ænd; ənd] [pleɪs] [ɪn] [ə; eɪ] ['sæləd] [boʊl] .
Break **lettuce** **into** **small** **pieces** **and** **place** **in** **a** **salad** **bowl** **.**
休息 莴苣 进入 小的 件 和 地方 在 一个 沙拉 碗 .

将生菜掰成小块，放入沙拉碗中。

[ˌeɪ diː 'diː] [ɔːl] [rɪ'meɪnɪŋ] [ɪn'griːdiənts] [ɪk'sept] [kriːm] [tʃiːz] [ænd; ənd] ['dresɪŋ] .
Add **all** **remaining** **ingredients** **except** **cream** **cheese** **and** **dressing** **.**
添加 全部 其余的 原料 除了 奶油 奶酪 和 敷料 .

加入除奶油奶酪和沙拉酱以外的所有剩余食材。

[dʒʌst] [bɪ'fɔːr] ['sɜːrvɪŋ] [ˌeɪ diː 'diː] [tʃiːz] [ænd; ənd] [frentʃ] ['dresɪŋ] [ænd; ənd] [tɔːs] .
Just **before** **serving** **add** **cheese** **and** **French** **dressing** **and** **toss** **.**
只是 前 服务 添加 奶酪 和 法语 敷料 和 折腾 .

上菜前加入奶酪和法式沙拉酱拌匀。

[sɪks] Servings24
6 **Servings24**
6 Servings24

6人份24

['bredɪd] ['lʌntʃən] [miːt] ['slaɪsɪz]
BREADED **LUNCHEON** **MEAT** **SLICES**
裹面包屑的 午餐 肉 切片

裹面包屑的午餐肉片

[wʌn] - - [ɑːz] . [kæn; kən] ['lʌntʃən] [miːt]
1 **12** **-** **oz** **.** **can** **luncheon** **meat**
1 - - 盎司 . 能 午餐 肉

1罐12盎司午餐肉

½ [kʌp] [draɪ] [bred] [krʌmz]
½ cup dry bread crumbs
½ 杯子 干燥 面包 面包屑

半杯干面包屑

[wʌn] [eg] , ['slaɪtli] ['biːtn]
1 egg , slightly beaten
1 蛋 , 轻微地 被打败

1个鸡蛋，略微打散

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] [fæt]
3 tablespoons fat
3 汤匙 胖的

3汤匙脂肪

[kʌt] ['lʌntʃən] [miːt] [ɪn] [eɪt] ['slaɪsɪz] .
Cut luncheon meat in 8 slices .
切 午餐 肉 在 8 切片 .

将午餐肉切成8片。

[dɪp] ['slaɪsɪz] [ʌv; əv] [miːt] [ɪn] [bred] [krʌmz] , [ðen] [ɪn] [eg] [ænd; ənd] [ə'gen] [ɪn] [bred] [krʌmz] .
Dip slices of meat in bread crumbs , then in egg and again in bread crumbs .
蘸 切片 的 肉 在 面包 面包屑 , 然后 在 蛋 和 再次 在 面包 面包屑 .

将肉片蘸上面包屑，再蘸上蛋液，最后再蘸上面包屑。

[melt] [fæt] [ɪn] [ə; eɪ] ['skɪlɪt] .
Melt fat in a skillet .
熔化 胖的 在 一个 煎锅 .

在煎锅里融化油脂。

[fraɪ] [miːt] [ɪn] [hɑːt] [fæt] [ə'baʊt] [faɪv] ['mɪnɪts] [ɔːr] [ʌn'tɪl] ['goʊldən] [braʊn] [ɑːn] [bəuθ] [saɪdz] .
Fry meat in hot fat about 5 minutes or until golden brown on both sides .
炒 肉 在 热的 胖的 关于 5 分钟 或者 直到 金的 棕色的 在 两个都 侧面 .

将肉放入热油中煎炸约 5 分钟，或直至两面呈金黄色。

[fɔːr] ['sɜ˞ːvɪŋz]
4 Servings
4 份量

4人份

['tʃɪkɪn] ['nuːd(ə)l] ['kæsəroʊl]
CHICKEN NOODLE CASSEROLE
鸡 面条 沙锅

鸡肉面条砂锅

¼ [kʌp] ['bʌtər] [ɔːr] ['mɑːrdʒərən]
¼ cup butter or margarine
¼ 杯子 黄油 或者 人造黄油

¼ 杯黄油或人造黄油

¼ [kʌp] ['flaʊər]
¼ cup flour
¼ 杯子 面粉

¼ 杯面粉

[wʌn] [kʌp] [kænd] [kən'denst] ['tʃɪkɪn] [brɔːθ]
1 cup canned condensed chicken broth
1 杯子 罐装 浓缩版 鸡 肉汤

杯罐装浓缩鸡汤

[wʌn] [kʌp] [tɑːp] [mɪlk]
1 cup top milk
1 杯子 顶部 牛奶

杯上层牛奶

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
¼ teaspoon salt
¼ 茶匙 盐

¼茶匙盐

[dæʃ] [ʌv; əv] ['pepər]
dash of pepper
短跑 的 胡椒

少许胡椒粉

[wʌn][sɪks] - [ɑːz] . [kæn; kən] [boʊnd] ['tʃɪkɪn] [ɔːr] ['tɜːrki] , [daɪst]
1 6 - oz . can boned chicken or turkey , diced
1 6 - 盎司 . 能 骨 鸡 或者 火鸡 , 切丁

1罐6盎司的去骨鸡肉或火鸡肉丁

[wʌn][fɔːr] - [ɑːz] . [kæn; kən] ['bʌt(ə)n] ['mʌʃrʊmz]
1 4 - oz . can button mushrooms
1 4 - 盎司 . 能 按钮 蘑菇

1罐4盎司装的白蘑菇

[ˌtuː'tuː] [kʌps] [kʊkt] ['nuːd(ə)lz] [ɔːr] [spə'geti]
2 cups cooked noodles or spaghetti
2 杯子 煮熟 面条 或者 意大利细面条

杯煮熟的面条或意大利面

⅓ [kʌp] [tʃɑːpt] [kænd] [raɪp] ['ɑːlɪvz]
⅓ cup chopped canned ripe olives
⅓ 杯子 切碎 罐装 成熟 橄榄

⅓ 杯切碎的罐装成熟橄榄

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['greɪtɪd] ['ʌnjən]
1 tablespoon grated onion
1 汤匙 磨碎的 洋葱

1汤匙磨碎的洋葱

½ [kʌp] ['slɪvərd] ['ɑːməndz]
½ cup slivered almonds
½ 杯子 切片 杏仁

半杯杏仁片

½ [kʌp] [draɪ] [bred] [krʌmz]
½ cup dry bread crumbs
½ 杯子 干燥 面包 面包屑

半杯干面包屑

¼ [kʌp] ['greɪtɪd] ['tʃedər] [tʃiːz] ([wʌn][ɑːz] .)
¼ cup grated Cheddar cheese (1 oz .)
¼ 杯子 磨碎的 切达干酪 奶酪 (1 盎司 .)

¼ 杯磨碎的切达干酪（1 盎司）

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtər] , [meltid]
2 tablespoons butter , melted
2 汤匙 黄油 , 融化

2汤匙融化的黄油

[melt] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən][ɪn][ə; eɪ] ['sɔːspæn] ; [ˌeɪ diː 'diː]['flaʊər][ænd; ənd] [blend] .
Melt butter or margarine in a saucepan ; add flour and blend .
熔化 黄油 或者 人造黄油 在 一个 平底锅 ; 添加 面粉 和 混合 .

在平底锅中融化黄油或人造黄油；加入面粉并搅拌均匀。

['grædʒuəli] [stɜːr][ɪn] ['tʃɪkɪn] [brɔːθ] [ænd; ənd] [mɪlk] .
Gradually stir in chicken broth and milk .
逐步地 搅拌 在 鸡 肉汤 和 牛奶 .

慢慢倒入鸡汤和牛奶，边倒边搅拌。

[kʊk] , ['stɜ:rɪŋ] ['kɑ:nstəntli] , [ʌn'tɪl] [smu:ð] [ænd; ənd] ['θɪkənd] ; [ˌeɪ di: 'di:] ['si:zniŋz] .

Cook	,	stirring	constantly	,	until	smooth	and	thickened	;	add	seasonings	.
厨师	,	搅拌	不断地	,	直到	光滑的	和	增稠	;	添加	调味料	.

不断搅拌烹煮至浓稠顺滑；加入调味料。

[kəm'baɪn] [sɔ:s] , ['tʃɪkɪn] [ɔ:r] ['tɜ:rki] , ['mʌʃrʊmz] , ['nu:d(ə)lz][ɔ:r] [spə'geti] , ['ɑ:lɪvz] , ['ʌnjən] ,

Combine	sauce	,	chicken	or	turkey	,	mushrooms	,	noodles	or	spaghetti	,	olives	,	onion	,
结合	酱	,	鸡	或者	火鸡	,	蘑菇	,	面条	或者	意大利细面条	,	橄榄	,	洋葱	,

[ænd; ənd] ¼ [kʌp] ['ɑ:məndz] .

and	¼	cup	almonds	.
和	¼	杯子	杏仁	.

将酱汁、鸡肉或火鸡肉、蘑菇、面条或意大利面、橄榄、洋葱和 1/4 杯杏仁混合在一起。

[tɜ:rn]['ɪntu:][ə; eɪ] [gri:st] 1½ - [kwɔ:rt] ['kæsəroʊl] .

Turn	into	a	greased	1½	-	quart	casserole	.
转动	进入	一个	涂油	1½	-	夸脱	沙锅	.

倒入抹了油的1.5夸脱砂锅中。

[mɪks] [tə'geðər] [bred] [krʌmz] , [tʃi:z] [ænd; ənd] ['bʌtər] [ænd; ənd]['sprɪŋk(ə)l]['oʊvər]['mɪkstʃər][ɪn][ðə; ði]

Mix	together	bread	crumbs	,	cheese	and	butter	and	sprinkle	over	mixture	in	the
混合	一起	面包	面包屑	,	奶酪	和	黄油	和	撒	超过	混合物	在	这

['kæsəroʊl] .

casserole	.
沙锅	.

将面包屑、奶酪和黄油混合在一起，撒在砂锅菜中的混合物上。

['sprɪŋk(ə)l][ðə; ði] [rɪ'meɪnɪŋ] ¼ [kʌp] ['ɑ:məndz]['oʊvər] [bred] [krʌmz] .

Sprinkle	the	remaining	¼	cup	almonds	over	bread	crumbs	.
撒	这	其余的	¼	杯子	杏仁	超过	面包	面包屑	.

将剩余的 1/4 杯杏仁撒在面包屑上。

[beɪk] [ɪn][ə; eɪ][hɑ:t]['ʌv(ə)n] (450°F .)

Bake	in	a	hot	oven	(	450°F	.	)
烤	在	一个	热的	烤箱	(	450°F	.	)

在高温烤箱（450°F/230°C）中烘烤。

- ['mɪnɪts] [ɔ:r][ʌn'tɪl][tɑ:p][ɪz] ['naɪsli] [braʊn] .

20	minutes	or	until	top	is	nicely	browned	.
-	分钟	或者	直到	顶部	是	很好	棕色	.

20分钟或直到表面呈金黄色。

[sɪks] ['dʒenərəs] Servings25

6	Generous	Servings25
6	慷慨的	Servings25

6份（份量足）25

[swi:t] [pə'teɪtoʊ][ænd; ənd] ['sɔ:sɪdʒ] ['kæsəroʊl]

SWEET	POTATO	AND	SAUSAGE	CASSEROLE
甜的	土豆	和	香肠	沙锅

红薯香肠砂锅

[wʌn][eɪt] - [ɑ:z] .

1	8	-	oz	.
1	8	-	盎司	.

8 盎司

[kæn; kən][pɔ:rk] ['sɔ:sɪdʒ] [lɪŋks]

can	pork	sausage	links
能	猪肉	香肠	链接

罐装猪肉香肠

[wʌn][noʊ] . [ˌtuːˈtuː][kæn; kən] [swiːt] [pəˈtetoz] [ɪn] [ˈhevi] [ˈsɪrəp]
1 **No** **.** **2** **can** **sweet** **potatoes** **in** **heavy** **syrup**
1 不 . 2 能 甜的 土豆 在 重的 糖浆

1号罐装2罐糖水红薯

[wʌn][noʊ] . [ˌtuːˈtuː][kæn; kən] [ˈæpəlˌsɔːs]
1 **No** **.** **2** **can** **applesauce**
1 不 . 2 能 苹果酱

罐 2 号苹果酱

[dreɪn] [ˈsɔːsɪdʒ] , [rɪˈmuːv] [ɪkˈses] [fæt] , [əˈlaʊɪŋ] [ə; eɪ] [smɔːl] [əˈmaʊnt] [ʌv; əv][fæt][tuː; tə] [rɪˈmeɪn] [ɑːn]
Drain **sausage** **,** **remove** **excess** **fat** **,** **allowing** **a** **small** **amount** **of** **fat** **to** **remain** **on**
流走 香肠 , 消除 过量的 胖的 , 允许 一个 小的 数量 的 胖的 到 保持 在
[iːtʃ] [lɪŋk] .
each **link** **.**
每个 关联 .

将香肠沥干，去除多余的脂肪，每根香肠上保留少量脂肪。

[griːs] [ə; eɪ] (- × [sɪks] × 1¾ - [ɪntʃ]) [ˈbeɪkɪŋ] [dɪʃ] [wɪð; wɪθ] [ˈsɔːsɪdʒ] [fæt] .
Grease **a** **(** **10** **×** **6** **×** **1¾** **-** **inch** **)** **baking** **dish** **with** **sausage** **fat** **.**
润滑脂 一个 (- × 6 × 1¾ - 英寸) 烘烤 盘子 和 香肠 胖的 .

用香肠油涂抹一个（10 × 6 × 1¾ 英寸）的烤盘。

[dreɪn] [swiːt] [pəˈtetoz] [ænd; ənd] [kʌt] [ɪn] [ˈpiːsɪz] [tuː; tə] [ˈkʌvər] [ˈbɑːtəm] [ʌv; əv][ðə; ði] [ˈbeɪkɪŋ] [dɪʃ] .
Drain **sweet** **potatoes** **and** **cut** **in** **pieces** **to** **cover** **bottom** **of** **the** **baking** **dish** **.**
流走 甜的 土豆 和 切 在 件 到 覆盖 底部 的 这 烘烤 盘子 .

将红薯沥干水分，切成块，铺在烤盘底部。

[kəmˈpliːtli] [ˈkʌvər] [swiːt] [pəˈtetoz] [wɪð; wɪθ] [ˈæpəlˌsɔːs] .
Completely **cover** **sweet** **potatoes** **with** **applesauce** **.**
完全地 覆盖 甜的 土豆 和 苹果酱 .

将红薯完全裹上苹果酱。

[əˈreɪndʒ] [ˈsɔːsɪdʒ] [lɪŋks] [ɑːn][tɑːp][ʌv; əv][ðə; ði] [ˈæpəlˌsɔːs] .
Arrange **sausage** **links** **on** **top** **of** **the** **applesauce** **.**
安排 香肠 链接 在 顶部 的 这 苹果酱 .

将香肠条摆放在苹果酱上面。

[beɪk] [ɪn][ə; eɪ][hɑːt][ˈʌv(ə)n] (425°F .)
Bake **in** **a** **hot** **oven** **(** **425°F** **.** **)**
烤 在 一个 热的 烤箱 (425°F .)

在高温烤箱（425°F/220°C）中烘烤。

- [ˈmɪnɪts] [ɔːr][ʌnˈtɪl] [ˈsɔːsɪdʒ] [ˈbraʊnz] .
30 **minutes** **or** **until** **sausage** **browns** **.**
- 分钟 或者 直到 香肠 棕色 .

30分钟或直到香肠变成棕色。

[sɪks] [ˈsɝːvɪŋz]
6 **Servings**
6 份量

6人份

[beɪkt] [ˈfruːtɪd] [pɔːrk] [loʊf]
BAKED **FRUITED** **PORK** **LOAF**
烘焙 果实 猪肉 面包

烤水果猪肉饼

[wʌn] - - [ɑːz] . [kæn; kən] [ˈlʌntʃən] [miːt] , [ɔːr] [tʃɑːpt] [prest] [hæm]
1 **12** **-** **oz** **.** **can** **luncheon** **meat** **,** **or** **chopped** **pressed** **ham**
1 - - 盎司 . 能 午餐 肉 , 或者 切碎 按下 火腿

1罐12盎司的午餐肉，或切碎的压制火腿

[faɪv]['slaɪsɪz] [kænd] ['paɪnæp(ə)l]
5 **slices** **canned** **pineapple**
5 切片 罐装 菠萝

5片罐装菠萝

- [hoʊl] [kloʊvz]
20 **whole** **cloves**
- 所有的 丁香

20粒丁香

[faɪv] ['tiːspuːn] [braʊn] ['ʃʊgər]
5 **teaspoons** **brown** **sugar**
5 茶匙 棕色的 糖

5茶匙红糖

- ['pɪtɪd] [kænd] [pruːnz]
10 **pitted** **canned** **prunes**
- 凹坑 罐装 西梅

10个去核罐装西梅

¼ [kʌp] [pruːn] [ɔːr]['paɪnæp(ə)l][dʒuːs]
¼ **cup** **prune** **or** **pineapple** **juice**
¼ 杯子 修剪 或者 菠萝 汁

¼ 杯西梅汁或菠萝汁

[kʌt] ['lʌntʃən] [miːt] [ɔːr] [tʃɑːpt] [prest] [hæm]['ɪntuː][faɪv]['juːnɪfɔːrm]['slaɪsɪz][ænd; ənd] [ə'reɪndʒ] [kʌt]
Cut **luncheon** **meat** **or** **chopped** **pressed** **ham** **into** **5** **uniform** **slices** **and** **arrange** **cut**
切 午餐 肉 或者 切碎 按下 火腿 进入 5 制服 切片 和 安排 切
[saɪd] [daʊn] [ɑːn][ðə; ði] ['bɑːtəm] [ʌv; əv][ə; eɪ] ['ʃæloʊ] (- × [sɪks] × [ˌtuː'tuː] - [ɪntʃ]) ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] .
side **down** **on** **the** **bottom** **of** **a** **shallow** **(** **10** **×** **6** **×** **2** **-** **inch** **)** **baking** **dish** **.**
边 向下 在 这 底部 的 一个 浅的 (- × 6 × 2 - 英寸) 烘烤 盘子 .

将午餐肉或切碎的压制火腿切成 5 片均匀的薄片，切面朝下摆放在一个浅的（10 × 6 × 2 英寸）烤盘底部。

[pleɪs] [ə; eɪ]['paɪnæp(ə)l][slaɪs][ɑːn][tɑːp][ʌv; əv] [iːtʃ] [slaɪs][ʌv; əv] [miːt] ; [ɪn'sɜːrt][kloʊvz][ɪn]['paɪnæp(ə)l] .
Place **a** **pineapple** **slice** **on** **top** **of** **each** **slice** **of** **meat** **;** **insert** **cloves** **in** **pineapple** **.**
地方 一个 菠萝 片 在 顶部 的 每个 片 的 肉 ; 插入 丁香 在 菠萝 .

在每片肉上放一片菠萝；将丁香插入菠萝中。

[pleɪs] ['tiːspuːn] [ʌv; əv] [braʊn] ['ʃʊgər] [ænd; ənd] [tuː] [pruːnz] [ɪn] ['sentər] [ʌv; əv] [iːtʃ] ['paɪnæp(ə)l] [slaɪs]
Place **teaspoon** **of** **brown** **sugar** **and** **two** **prunes** **in** **center** **of** **each** **pineapple** **slice**
地方 茶匙 的 棕色的 糖 和 二 西梅 在 中心 的 每个 菠萝 片
[ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː][dʒuːs] .
and **add** **juice** **.**
和 添加 汁 .

在每片菠萝片的中心放一茶匙红糖和两颗西梅干，然后挤入菠萝汁。

[beɪk] [ɪn][ə; eɪ] ['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n] (375°F .) - ['mɪnɪts] .
Bake **in** **a** **moderate** **oven** **(** **375°F** **.** **)** **30** **minutes** **.**
烤 在 一个 缓和 烤箱 (375°F .) - 分钟 .

在中等温度（375°F）的烤箱中烘烤 30 分钟。

[faɪv] Servings2627
5 **Servings2627**
5 Servings2627

5人份2627

[kwɪk] [kɔːrnd] [biːf] [hæʃ] [loʊf] ⇒ [peɪdʒ] -
QUICK **CORNED** **BEEF** **HASH** **LOAF** **⇒** **page** **26**
快的 咸 牛肉 哈希 面包 ⇒ 页 -

快手咸牛肉杂烩面包 ⇒ 第26页

[wʌn][wʌn] - ['el biː] .
1 **1** **-** **lb** **.**
1 1 - 磅 .

磅

[kæn; kən] [kɔːrnd] [biːf] [hæʃ]
can **corned** **beef** **hash**
能 咸 牛肉 哈希

罐装咸牛肉杂烩

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['beɪkən][fæt] , [meltid]
1 **tablespoon** **bacon** **fat** **,** **melted**
1 汤匙 熏肉 胖的 , 融化

1汤匙融化的培根油

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['kætsəp][ɔːr] [prɪ'perd] ['mʌstərd]
1 **tablespoon** **catsup** **or** **prepared** **mustard**
1 汤匙 番茄酱 或者 准备 芥末

1汤匙番茄酱或芥末酱

[rɪ'muːv] [bəuθ]['ɛndz][frʌm; frəm][kæn; kən][ʌv; əv] [hæʃ] ; ['juːzɪŋ][wʌn][end] [pʊʃ] [hæʃ] [aʊt][ɪn][wʌn] [piːs]
Remove **both** **ends** **from** **can** **of** **hash** **;** **using** **one** **end** **push** **hash** **out** **in** **one** **piece**
消除 两个都 结束 从 能 的 哈希 ; 使用 一 结尾 推 哈希 出去 在 一 片
.
:
.

取下罐装哈希的两端；用其中一端将哈希整块推出。

[kʌt] [hæʃ] [ɪn][hæf]['leŋkθwaɪz; 'leŋθwaɪz] ; [pleɪs] [ðə; ði][ˌtuː'tuː] ['piːsɪz] [ɪn][ə; eɪ][naɪn] - [ɪntʃ] [paɪ] [pleɪt] .
Cut **hash** **in** **half** **lengthwise** **;** **place** **the** **2** **pieces** **in** **a** **9** **-** **inch** **pie** **plate** **.**
切 哈希 在 一半 纵向 ; 地方 这 2 件 在 一个 9 - 英寸 馅饼 盘子 .

将土豆泥纵向切成两半；将两块土豆泥放入 9 英寸的馅饼盘中。

[kəm'baɪn] ['beɪkən][fæt][ænd; ənd]['kætsəp][ɔːr] ['mʌstərd] ; [brʌʃ] [hæʃ] [wɪð; wɪθ] [ðɪs] ['mɪkstʃər] .
Combine **bacon** **fat** **and** **catsup** **or** **mustard** **;** **brush** **hash** **with** **this** **mixture** **.**
结合 熏肉 胖的 和 番茄酱 或者 芥末 ; 刷子 哈希 和 这 混合物 .

将培根油和番茄酱或芥末混合；用这种混合物涂抹肉末。

[beɪk] [ɪn][ə; eɪ] ['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n] (350°F .) - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] .
Bake **in** **a** **moderate** **oven** **(** **350°F** **.** **)** **20** **to** **25** **minutes** **.**
烤 在 一个 缓和 烤箱 (350°F .) - 到 - 分钟 .

在中等温度（350°F）的烤箱中烘烤 20 至 25 分钟。

[fɔːr] ['sɜːvɪŋz]
4 **Servings**
4 份量

4人份

[ˌmækə'roʊni] [ænd; ənd] [tʃiːz] [wɪð; wɪθ] ['lʌntʃən] [miːt]
MACARONI **AND** **CHEESE** **WITH** **LUNCHEON** **MEAT**
通心粉 和 奶酪 和 午餐 肉

午餐肉通心粉奶酪

½ [eɪt] - [ɑːz] . ['pækɪdʒ] [ˌmækə'roʊni]
½ **8** **-** **oz** **.** **package** **macaroni**
½ 8 - 盎司 . 包裹 通心粉

半包 8 盎司装通心粉

½ [kʌp] ['greɪtɪd] ['tʃedər] [tʃiːz] ([ˌtuː'tuː][ɑːz] .)
½ **cup** **grated** **Cheddar** **cheese** **(** **2** **oz** **.** **)**
½ 杯子 磨碎的 切达干酪 奶酪 (2 盎司 .)

½ 杯磨碎的切达干酪（2 盎司）

½	['tiːspuːn]	['wustəʃiə]	[sɔːs]
½	**teaspoon**	**Worcestershire**	**sauce**
½	茶匙	伍斯特郡	酱

½茶匙伍斯特沙司

[wʌn][drɑːp]	[tə'bæskoʊ]	[sɔːs]
1	**drop**	**Tabasco**	**sauce**
1	降低	塔巴斯科辣椒酱	酱

1滴塔巴斯科辣椒酱

½	-	- [ɑːz] .
½	**12**	**-**	**oz**	**.**
½	-	-	盎司	.

½ 12盎司

[kæn; kən]	['lʌntʃən]	[miːt]	, [kʌt]	[ɪn]	½	-	[ɪntʃ]	[kjuːbz]
can	**luncheon**	**meat**	**,**	**cut**	**in**	**½**	**-**	**inch**	**cubes**
能	午餐	肉	,	切	在	½	-	英寸	立方体

罐装午餐肉，切成 ½ 英寸的立方体

1½	[kʌps]	['miːdiəm]	[waɪt]	[sɔːs]
1½	**cups**	**medium**	**white**	**sauce**
1½	杯子	中等的	白色的	酱

1.5 杯中等白酱

[wʌn]	['teɪblspuːn]	['bʌtər]	, [meltid]
1	**tablespoon**	**butter**	**,**	**melted**
1	汤匙	黄油	,	融化

1汤匙融化的黄油

⅓	[kʌp]	[draɪ]	[bred]	[krʌmz]
⅓	**cup**	**dry**	**bread**	**crumbs**
⅓	杯子	干燥	面包	面包屑

⅓ 杯干面包屑

[breɪk]	[ˌmækə'roʊni][ɪn]	[ˌtuː'tuː]	-	[ɪntʃ]	[leŋθs]	[ɔːr]	[juːz]	['elboʊ]	[ˌmækə'roʊni]	.
Break	**macaroni**	**in**	**2**	**-**	**inch**	**lengths**	**or**	**use**	**elbow**	**macaroni**	**.**
休息	通心粉	在	2	-	英寸	长度	或者	使用	弯头	通心粉	.

将通心粉掰成 2 英寸长的段，或者使用弯管通心粉。

[kʊk]	[ə'kɔːrdɪŋ]	[tuː; tə]	['pækɪdʒ]	[də'rekʃ(ə)nz]	[ænd; ənd]	[dreɪn]	.
Cook	**according**	**to**	**package**	**directions**	**and**	**drain**	**.**
厨师	根据	到	包裹	方向	和	流走	.

按照包装说明烹煮，沥干水分。

[rʌn]	[hɑːt]	['wɔːtər]	['oʊvər]	[ˌmækə'roʊni]	[ænd; ənd]	[dreɪn]	[ə'gen]	.
Run	**hot**	**water**	**over**	**macaroni**	**and**	**drain**	**again**	**.**
跑步	热的	水	超过	通心粉	和	流走	再次	.

将通心粉用热水冲洗，然后沥干水分。

[ˌeɪ diː 'diː]	[tʃiːz]	,	['wustəʃiə]	[sɔːs]	,	[tə'bæskoʊ]	[sɔːs]	[ænd; ənd]	['lʌntʃən]	[miːt]	[tuː; tə]	[waɪt]	[sɔːs]	.
Add	**cheese**	**,**	**Worcestershire**	**sauce**	**,**	**Tabasco**	**sauce**	**and**	**luncheon**	**meat**	**to**	**white**	**sauce**	**.**
添加	奶酪	,	伍斯特郡	酱	,	塔巴斯科辣椒酱	酱	和	午餐	肉	到	白色的	酱	.

在白酱中加入奶酪、伍斯特沙司、塔巴斯科辣椒酱和午餐肉。

[kəm'baɪn]	[wɪð; wɪθ]	[ˌmækə'roʊni]	.
Combine	**with**	**macaroni**	**.**
结合	和	通心粉	.

与通心粉混合。

[tɜːrn]['ɪntuː][ə; eɪ] [griːst] 1½ - [kwɔːrt] ['kæsəroʊl] .

Turn	into	a	greased	1½	-	quart	casserole	.
转动	进入	一个	涂油	1½	-	夸脱	沙锅	.

倒入抹了油的1.5夸脱砂锅中。

[kəm'baɪn] ['bʌtər] [ænd; ənd] [bred] [krʌmz] ; ['sprɪŋk(ə)l]['oʊvər][ˌmækə'roʊni] .

Combine	butter	and	bread	crumbs	;	sprinkle	over	macaroni	.
结合	黄油	和	面包	面包屑	;	撒	超过	通心粉	.

将黄油和面包屑混合；撒在通心粉上。

[beɪk] [ɪn][ə; eɪ][hɑːt]['ʌv(ə)n] (425°F .) - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] [ɔːr][ʌn'tɪl] [krʌmz] [ɑːr; ər] [braʊn]

Bake	in	a	hot	oven	(	425°F	.	)	15	to	20	minutes	or	until	crumbs	are	browned
烤	在	一个	热的	烤箱	(	425°F	.	)	-	到	-	分钟	或者	直到	面包屑	是	棕色

[ænd; ənd]['mɪkstʃər] ['bʌblz] [ə'raʊnd][ðə; ðiː] [edʒ] .

and	mixture	bubbles	around	the	edge	.
和	混合物	气泡	大约	这	边缘	.

在高温烤箱（425°F）中烘烤 15 至 20 分钟，或直至面包屑呈棕色且混合物边缘冒泡。

[sɪks] ['sɜ˞ːvɪŋz]

6	Servings
6	份量

6人份

[noʊt] : [fɔːr; fər] - ['sɜ˞ːvɪŋz] ['dʌb(ə)l] [ɪn'griːdiənts] [ænd; ənd][tɜːrn]['ɪntuː][ə; eɪ][θriː] - [kwɔːrt] ['kæsəroʊl] .

Note	:	For	12	servings	double	ingredients	and	turn	into	a	3	-	quart	casserole	.
笔记	:	为了	-	份量	双倍的	原料	和	转动	进入	一个	3	-	夸脱	沙锅	.

注：如需制作 12 人份，请将所有配料加倍，并制作成 3 夸脱的砂锅菜。

['hɑːmɪni] [ænd; ənd] [viˈenə] ['sɔːsɪdʒ] [ˌeɪ 'juː] ['grætn]

HOMINY	AND	VIENNA	SAUSAGE	AU	GRATIN
玉米粥	和	维也纳	香肠	澳大利亚	焗烤

焗烤玉米粒和维也纳香肠

[wʌn][noʊ] . [ˌtuː'tuː][kæn; kən]['hɑːmɪni]

1	No	.	2	can	hominy
1	不	.	2	能	玉米粥

1号2罐玉米粒

½ [kʌp] [mɪlk]

½	cup	milk
½	杯子	牛奶

半杯牛奶

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

½	teaspoon	salt
½	茶匙	盐

½茶匙盐

⅛ ['tiːspuːn] ['pepər]

⅛	teaspoon	pepper
⅛	茶匙	胡椒

⅛茶匙胡椒粉

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['bʌtər]

1	tablespoon	butter
1	汤匙	黄油

1汤匙黄油

½ [kʌp] ['greɪtɪd] ['tʃedər] [tʃiːz] ([ˌtuː'tuː][ɑːz] .)

½	cup	grated	Cheddar	cheese	(	2	oz	.	)
½	杯子	磨碎的	切达干酪	奶酪	(	2	盎司	.	)

½ 杯磨碎的切达干酪（2 盎司）

[wʌn][fɔːr] - [ɑːz] .
1 **4** **-** **oz** **.**
1 4 - 盎司 .

1 4 盎司

[kæn; kən] [viˈenə] [ˈsɔːsɪdʒ]
can **Vienna** **sausage**
能 维也纳 香肠

维也纳香肠罐头

[dreɪn] [ˈhɑːmɪni] .
Drain **hominy** **.**
流走 玉米粥 .

沥干玉米粥。

[pleɪs] [ɪn][ə; eɪ] [ˈʃæloʊ] , [rekˈtæŋgjələr] (8½ × 4½ × [ˌtuːˈtuː] - [ɪntʃ]) [ˈbeɪkɪŋ] [dɪʃ] .
Place **in** **a** **shallow** **,** **rectangular** **(** **8½** **×** **4½** **×** **2** **-** **inch** **)** **baking** **dish** **.**
地方 在 一个 浅的 , 矩形的 (8½ × 4½ × 2 - 英寸) 烘烤 盘子 .

放入浅的长方形（8½ × 4½ × 2 英寸）烤盘中。

[ˌeɪ diː ˈdiː][mɪlk] ; [ˈsiːz(ə)n][wɪð; wɪθ][sɔːlt][ænd; ənd] [ˈpepər] .
Add **milk** **;** **season** **with** **salt** **and** **pepper** **.**
添加 牛奶 ; 季节 和 盐 和 胡椒 .

加入牛奶；用盐和胡椒调味。

[dɑːt][wɪð; wɪθ] [ˈbʌtər] ; [ˈsprɪŋk(ə)l][wɪð; wɪθ][ˈgreɪtɪd] [tʃiːz] .
Dot **with** **butter** **;** **sprinkle** **with** **grated** **cheese** **.**
点 和 黄油 ; 撒 和 磨碎的 奶酪 .

点缀上黄油；撒上磨碎的奶酪。

[əˈreɪndʒ] [ˈsɒsɪdʒɪz] [ˈoʊvər][tɑːp][ænd; ənd] [beɪk] [ɪn][ə; eɪ] [ˈmɑːdərət] [ˈʌv(ə)n] (375°F .)
Arrange **sausages** **over** **top** **and** **bake** **in** **a** **moderate** **oven** **(** **375°F** **.** **)**
安排 香肠 超过 顶部 和 烤 在 一个 缓和 烤箱 (375°F .)

将香肠铺在上面，放入中等温度（375°F）的烤箱烘烤。

[əˈbaʊt] - [ˈmɪnɪts] .
about **30** **minutes** **.**
关于 - 分钟 .

大约30分钟。

[ˈsprɪŋk(ə)l][wɪð; wɪθ][pəˈpriːkə] , [ɪf] [dɪˈzaɪrd] .
Sprinkle **with** **paprika** **,** **if** **desired** **.**
撒 和 辣椒 , 如果 想要的 .

根据个人喜好，可以撒上辣椒粉。

[fɔːr] [ˈsɜːvɪŋz]
4 **Servings**
4 份量

4人份

[ˌveriˈeɪʃ(ə)n] : [ˈsʌbstɪtuːt] [wʌn][noʊ] . [ˌtuːˈtuː][kæn; kən] [kriːm] [staɪl] [kɔːrn][fɔːr; fər][ˈhɑːmɪni] .
Variation **:** **Substitute** **1** **No** **.** **2** **can** **Cream** **Style** **Corn** **for** **hominy** **.**
变化 : 代替 1 不 . 2 能 奶油 风格 玉米 为了 玉米粥 .

变化：用 1 罐 2 号奶油玉米代替玉米粒。

[əˈmɪt] [mɪlk][ænd; ənd] [ˈbʌtər] .
Omit **milk** **and** **butter** **.**
忽略 牛奶 和 黄油 .

省略牛奶和黄油。

[kəm'baɪn] ['siːzniŋz] [ænd; ənd] [tʃiːz] [wɪð; wɪθ][kɔːrn] ; [ə'reɪndʒ] ['sɒsɪdʒɪz] ['oʊvər][tɑːp][ænd; ənd]

Combine	**seasonings**	**and**	**cheese**	**with**	**corn**	**;**	**arrange**	**sausages**	**over**	**top**	**and**
结合	调味料	和	奶酪	和	玉米	;	安排	香肠	超过	顶部	和

[beɪk] [æz; əz] [də'rektɪd] [ə'bʌv] . -

bake	**as**	**directed**	**above**	**.**	**28**
烤	作为	指导	多于	.	-

将调味料、奶酪和玉米混合；将香肠铺在上面，然后按照上述方法烘烤。28

[tʌŋ] [suˈpriːm]

TONGUE	**SUPREME**
舌头	最高

舌头至尊

[wʌn][noʊ] . ½ [flæt] [kæn; kən] [tʌŋ]

1	**No**	**.**	**½**	**flat**	**can**	**tongue**
1	不	.	½	平坦的	能	舌头

1号 ½ 扁平罐舌

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən]

1	**tablespoon**	**butter**	**or**	**margarine**
1	汤匙	黄油	或者	人造黄油

1汤匙黄油或人造黄油

[wʌn] ['tiːspuːn] [mɪnst] ['ʌnjən]

1	**teaspoon**	**minced**	**onion**
1	茶匙	剁碎	洋葱

1茶匙切碎的洋葱

[wʌn] ['tiːspuːn] [tʃɑːpt] ['keipəz]

1	**teaspoon**	**chopped**	**capers**
1	茶匙	切碎	刺山柑

1茶匙切碎的刺山柑

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['vɪnɪgər]

1	**tablespoon**	**vinegar**
1	汤匙	醋

1汤匙醋

¼ ['tiːspuːn] ['ʃʊgər]

¼	**teaspoon**	**sugar**
¼	茶匙	糖

¼茶匙糖

½ ['teɪblspuːn] ['flaʊər]

½	**tablespoon**	**flour**
½	汤匙	面粉

半汤匙面粉

½ [kʌp]['wɔːtər]

½	**cup**	**water**
½	杯子	水

半杯水

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['tʃɪli] [sɔːs]

1	**tablespoon**	**Chili**	**sauce**
1	汤匙	辣椒	酱

1汤匙辣椒酱

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

¼	**teaspoon**	**salt**
¼	茶匙	盐

¼茶匙盐

⅛ ['tiːspuːn] ['pepər]
⅛ teaspoon pepper
⅛ 茶匙 胡椒

⅛茶匙胡椒粉

[rɪ'muːv] [tʌŋ] [frʌm; frəm][kæn; kən] ; [rɪ'zɜːrv] [kən'dʒiːld] ['lɪkər] [ænd; ənd][kʌt][ɪn] [θɪn] ['slaɪsɪz] .
Remove tongue from can ; reserve congealed liquor and cut in thin slices .
消除 舌头 从 能 ; 预订 凝固 酒 和 切 在 薄的 切片 .

将舌头从罐头中取出；保留凝固的汁液，切成薄片。

[melt] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən][ɪn] ['sɔːspæn] ; [ˌeɪ diː 'diː]['ʌnjən] , ['keipəz] , ['vɪnɪgər] [ænd; ənd] ['ʃʊgər] .
Melt butter or margarine in saucepan ; add onion , capers , vinegar and sugar .
熔化 黄油 或者 人造黄油 在 平底锅 ; 添加 洋葱 , 刺山柑 , 醋 和 糖 .

在平底锅中融化黄油或人造黄油；加入洋葱、刺山柑、醋和糖。

['sɪmər] [fɔːr; fər][faɪv] ['mɪnɪts] .
Simmer for 5 minutes .
煨 为了 5 分钟 .

小火慢煮5分钟。

[ˌeɪ diː 'diː]['flaʊər] ['blendɪd] [wɪð; wɪθ]['wɔːtər] ; [kʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] , [ʌn'tɪl] ['mɪkstʃər] ['θɪkənz] .
Add flour blended with water ; cook , stirring constantly , until mixture thickens .
添加 面粉 混合 和 水 ; 厨师 , 搅拌 不断地 , 直到 混合物 增厚 .

加入用水调匀的面粉；不断搅拌烹煮，直至混合物变稠。

[ˌeɪ diː 'diː] ['tʃɪli] [sɔːs] , [sɔːlt] , ['pepər] [ænd; ənd] [kən'dʒiːld] ['lɪkər] .
Add Chili sauce , salt , pepper and congealed liquor .
添加 辣椒 酱 , 盐 , 胡椒 和 凝固 酒 .

加入辣椒酱、盐、胡椒粉和凝固的酒。

[sɜːrv] ['veri] [hɑːt]['oʊvər] ['θɪnli] [slaɪst] [tʌŋ] .
Serve very hot over thinly sliced tongue .
服务 非常 热的 超过 薄薄的 切片 舌头 .

趁热浇在切成薄片的牛舌上。

[ɪf] [dɪ'zaɪrd] , [tʌŋ] [meɪ] [biː; bi] ['hiːtɪd] [waɪl] [sɔːs] [ɪz] ['biːɪŋ] [meɪd] .
If desired , tongue may be heated while sauce is being made .
如果 想要的 , 舌头 可能 是 加热 尽管 酱 是 存在 制成 .

如果需要，可以在制作酱汁的同时加热舌头。

[θriː][tuː; tə][fɔːr] ['sɜ˞ːvɪŋz]
3 to 4 Servings
3 到 4 份量

3至4人份

[spə'geti] ['skɪlɪt] [miːl]
SPAGHETTI SKILLET MEAL
意大利细面条 煎锅 一顿饭

意大利面煎锅餐

[wʌn][sɪks] - [ɑːz] .
1 6 - oz .
1 6 - 盎司 .

6盎司

[kæn; kən] ['tʃɪkɪn] [ɔːr] ['tɜːrki] [ɔːr][wʌn] - - [ɑːz] .
can chicken or turkey or 1 12 - oz .
能 鸡 或者 火鸡 或者 1 - - 盎司 .

一罐鸡肉或火鸡肉，或 1 罐 12 盎司的。

[kæn; kən] ['fræŋkfəːtəz]
can frankfurters
能 法兰克福香肠

法兰克福香肠罐头

½ [kʌp] [slaɪst] ['ʌnjən] ([wʌn] ['miːdiəm] ['ʌnjən])

½	cup	sliced	onion	(	1	medium	onion	)
½	杯子	切片	洋葱	(	1	中等的	洋葱	)

半杯切片洋葱（1个中等大小的洋葱）

¼ [kʌp] [tʃɑːpt] [griːn] ['pepər]

¼	cup	chopped	green	pepper
¼	杯子	切碎	绿色的	胡椒

¼ 杯切碎的青椒

[wʌn] ['gɑːrlɪk] [kloʊv] , [mɪnst]

1	garlic	clove	,	minced
1	蒜	丁香	,	剁碎

1瓣蒜，切碎

¼ [kʌp] [slaɪst] [kænd] ['mʌʃrʊmz] (['ɑːpʃən(ə)l])

¼	cup	sliced	canned	mushrooms	(	optional	)
¼	杯子	切片	罐装	蘑菇	(	选修的	)

¼ 杯罐装切片蘑菇（可选）

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [fæt]

2	tablespoons	fat
2	汤匙	胖的

2汤匙脂肪

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

精选罐头食品食谱和菜单(Choice Recipes and Menus Using Canned Foods)
第3/4页

[wʌn] 15½ - [ɑːz] .
1 **15½** **-** **oz** **.**
1 15½ - 盎司 .

15½盎司

[kæn; kən] [spə'geti] [ɪn][tə'meɪtoʊ] [sɔːs] [wɪð; wɪθ] [tʃiːz]
can **spaghetti** **in** **tomato** **sauce** **with** **cheese**
能 意大利细面条 在 番茄 酱 和 奶酪

罐装番茄奶酪意大利面

½ [kʌp][tə'meɪtoʊ][dʒuːs]
½ **cup** **tomato** **juice**
½ 杯子 番茄 汁

半杯番茄汁

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
¼ **teaspoon** **salt**
¼ 茶匙 盐

¼茶匙盐

[dreɪn] [miːt] ; [daɪs] ['tʃɪkɪn] [ɔːr] ['tɜːrki] [ɔːr][slaɪs] ['fræŋkfəːtəz] .
Drain **meat** **;** **dice** **chicken** **or** **turkey** **or** **slice** **frankfurters** **.**
流走 肉 ; 骰子 鸡 或者 火鸡 或者 片 法兰克福香肠 .

将肉沥干水分；将鸡肉或火鸡肉切丁，或将法兰克福香肠切片。

[soʊ'teɪ]['ʌnjən] , [griːn] ['pepər] , ['gɑːrlɪk][ænd; ənd] ['mʌʃrʊmz] [ɪn][fæt][faɪv] ['mɪnɪts] .
Sauté **onion** **,** **green** **pepper** **,** **garlic** **and** **mushrooms** **in** **fat** **5** **minutes** **.**
炒 洋葱 , 绿色的 胡椒 , 蒜 和 蘑菇 在 胖的 5 分钟 .

用油炒香洋葱、青椒、大蒜和蘑菇，约5分钟。

[ˌeɪ diː 'diː] [rɪ'meɪnɪŋ] [ɪn'griːdiənts] [ænd; ənd] ['sɪmər] [fɔːr; fər] - ['mɪnɪts] , ['stɜːrɪŋ] [ə'keɪʒ(ə)nəli] .
Add **remaining** **ingredients** **and** **simmer** **for** **10** **minutes** **,** **stirring** **occasionally** **.**
添加 其余的 原料 和 煨 为了 - 分钟 , 搅拌 偶尔 .

加入剩余的食材，小火慢炖 10 分钟，偶尔搅拌。

[fɔːr] ['sɝːvɪŋz]
4 **Servings**
4 份量

4人份

['tuːnə] ['kɜːri] ['kæsəroʊl]
TUNA **CURRY** **CASSEROLE**
金枪鱼 咖喱 沙锅

金枪鱼咖喱砂锅

[wʌn]['sɛvən] - [ɑːz] .
1 **7** **-** **oz** **.**
1 7 - 盎司 .

7 盎司

[kæn; kən]['tuːnə] [fɪʃ]
can **tuna** **fish**
能 金枪鱼 鱼

罐装金枪鱼

[θriː] [kʌps] [kʊkt] [raɪs]
3 **cups** **cooked** **rice**
3 杯子 煮熟 米

3杯熟米饭

[wʌn] 10½ - [ɑːz] .
1 **10½** **-** **oz** **.**
1 10½ - 盎司 .

10½盎司

[kæn; kən] [kən'denst] [kriːm] [ʌv; əv] ['mʌʃrʊm] [suːp]
can **condensed** **cream** **of** **mushroom** **soup**
能 浓缩版 奶油 的 蘑菇 汤

罐装浓缩奶油蘑菇汤

¼ [kʌp] ['wɔːtər]
¼ **cup** **water**
¼ 杯子 水

¼ 杯水

⅓ [kʌp] [slaɪst] [kænd] ['mʌʃrʊmz]
⅓ **cup** **sliced** **canned** **mushrooms**
⅓ 杯子 切片 罐装 蘑菇

⅓ 杯罐装切片蘑菇

[wʌn] ['tiːspuːn] ['kɜːri] ['paʊdər]
1 **teaspoon** **curry** **powder**
1 茶匙 咖喱 粉末

1茶匙咖喱粉

[dreɪn] [ænd; ənd] [fleɪk] ['tuːnə] [fɪʃ] .
Drain **and** **flake** **tuna** **fish** **.**
流走 和 薄片 金枪鱼 鱼 .

将金枪鱼沥干水分并撕成小块。

[kəm'baɪn] [wɪð; wɪθ] [rɪ'meɪnɪŋ] [ɪn'griːdiənts] [ænd; ənd] [tɜːrn] ['ɪntuː] [ə; eɪ] 1½ - [kwɔːrt] ['kæsəroʊl] .
Combine **with** **remaining** **ingredients** **and** **turn** **into** **a** **1½** **-** **quart** **casserole** **.**
结合 和 其余的 原料 和 转动 进入 一个 1½ - 夸脱 沙锅 .

将所有食材混合，做成 1.5 夸脱的砂锅菜。

[beɪk] [ɪn] [ə; eɪ] ['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n] (350°F .)
Bake **in** **a** **moderate** **oven** **(** **350°F** **.** **)**
烤 在 一个 缓和 烤箱 (350°F .)

在中等温度的烤箱（350°F/175°C）中烘烤。

- ['mɪnɪts] [ɔːr] [ʌn'tɪl] ['mɪkstʃər] ['bʌblz] [ə'raʊnd] [ðə; ði] ['ɛdʒəz, 'ɛdʒɪz] .
30 **minutes** **or** **until** **mixture** **bubbles** **around** **the** **edges** **.**
- 分钟 或者 直到 混合物 气泡 大约 这 边缘 .

30分钟或直到混合物边缘冒泡。

[faɪv] [tuː; tə] [sɪks] Servings29
5 **to** **6** **Servings29**
5 到 6 Servings29

5至6人份29

[ʃrɪmp] [raɪs] ['kæsəroʊl]
SHRIMP **RICE** **CASSEROLE**
虾 米 沙锅

虾仁米饭砂锅

[wʌn] [faɪv] - [ɑːz] . [kæn; kən] [ʃrɪmp]
1 **5** **-** **oz** **.** **can** **shrimp**
1 5 - 盎司 . 能 虾

1罐5盎司的虾

[wʌn] [kʌp] ['tʃedər] [tʃi:z] , ['greɪtɪd] ([fɔ:r] [ɑ:z] .)

1	cup	Cheddar	cheese	,	grated	(	4	oz	.	)
1	杯子	切达干酪	奶酪	,	磨碎的	(	4	盎司	.	)

杯切达干酪碎（4 盎司）

[wʌn] [kʌp] [ɪ'væpəreɪtɪd] [mɪlk]

1	cup	evaporated	milk
1	杯子	蒸发	牛奶

1 杯淡奶

¼ ['ti:spu:n] [sɔ:lt]

¼	teaspoon	salt
¼	茶匙	盐

¼茶匙盐

[dæʃ] [ʌv; əv] [blæk] ['pepər]

dash	of	black	pepper
短跑	的	黑色的	胡椒

少许黑胡椒

[ˌtu:'tu:] [kʌps] [kʊkt] [raɪs]

2	cups	cooked	rice
2	杯子	煮熟	米

2杯熟米饭

[ˌtu:'tu:] ['teɪbəlˌspu:nz] ['bʌtər] [ɔ:r] ['mɑ:rdʒərən] , [meltid]

2	tablespoons	butter	or	margarine	,	melted
2	汤匙	黄油	或者	人造黄油	,	融化

2汤匙融化的黄油或人造黄油

½ [kʌp] [sɔ:ft] [bred] [krʌmz]

½	cup	soft	bread	crumbs
½	杯子	柔软的	面包	面包屑

半杯软面包屑

[dreɪn] [ænd; ənd] [kli:n] [ʃrɪmp] .

Drain	and	clean	shrimp	.
流走	和	干净的	虾	.

将虾沥干水分并清洗干净。

[kəm'baɪn] [tʃi:z] [ænd; ənd] [mɪlk] [ɪn] [ə; eɪ] ['sɔ:spæn] .

Combine	cheese	and	milk	in	a	saucepan	.
结合	奶酪	和	牛奶	在	一个	平底锅	.

将奶酪和牛奶放入平底锅中混合。

[pleɪs] ['oʊvər] [loʊ] [hi:t] , ['stɜ:rɪŋ] ['kɑ:nstəntli] , [ʌn'tɪl] [tʃi:z] [melts] [ænd; ənd] ['mɪkstʃər] [ɪz] [smu:ð] .

Place	over	low	heat	,	stirring	constantly	,	until	cheese	melts	and	mixture	is	smooth	.
地方	超过	低的	热	,	搅拌	不断地	,	直到	奶酪	融化	和	混合物	是	光滑的	.

用小火加热，不断搅拌，直到奶酪融化，混合物变得顺滑。

[ˌeɪ di: 'di:] ['si:zniŋz] [ænd; ənd] ['kerfəli] [kəm'baɪn] [tʃi:z] [sɔ:s] , [raɪs] [ænd; ənd] [ʃrɪmp] .

Add	seasonings	and	carefully	combine	cheese	sauce	,	rice	and	shrimp	.
添加	调味料	和	小心	结合	奶酪	酱	,	米	和	虾	.

加入调味料，小心地将芝士酱、米饭和虾混合在一起。

[tɜ:rn] ['ɪntu:] [ə; eɪ] [gri:st] [wʌn] - [kwɔ:rt] ['kæsəroʊl] ;

Turn	into	a	greased	1	-	quart	casserole	;
转动	进入	一个	涂油	1	-	夸脱	沙锅	;

将其倒入抹了油的1夸脱砂锅中；

[tɑːp][wɪð; wɪθ] ['bʌtərd] [bred] [krʌmz] [ænd; ənd] [beɪk] [ɪn][ə; eɪ] ['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n] (350°F .) -

top	with	buttered	bread	crumbs	and	bake	in	a	moderate	oven	(	350°F	.	)	30
顶部	和	涂黄油的	面包	面包屑	和	烤	在	一个	缓和	烤箱	(	350°F	.	)	-

['mɪnɪts] .

minutes	.
分钟	.

在上面撒上涂了黄油的面包屑，然后在中等温度（350°F）的烤箱中烘烤 30 分钟。

[faɪv][tuː; tə][sɪks] ['sɝːvɪŋz]

5	to	6	Servings
5	到	6	份量

5至6人份

[brɔɪld] [ˌsɑːr'diːn] ['sænwɪtʃ]

BROILED	SARDINE	SANDWICH
烤制	沙丁鱼	三明治

烤沙丁鱼三明治

[wʌn] 3¼ - [ɑːz] .

1	3¼	-	oz	.
1	3¼	-	盎司	.

3¼盎司

[kæn; kən] [sɑː'diːnz]

can	sardines
能	沙丁鱼

罐装沙丁鱼

[ˌtuː'tuː] ['ɪŋglɪʃ] ['mʌfɪn] , [splɪt] [ɔːr] [ˌtuː'tuː] ['slaɪsɪz] [bred]

2	English	muffins	,	split	or	2	slices	bread
2	英语	松饼	,	分裂	或者	2	切片	面包

2个英式松饼（切开）或2片面包

[prɪ'perd] ['mʌstərd]

prepared	mustard
准备	芥末

芥末酱

[ˌtuː'tuː][tuː; tə][fɔːr] [θɪn] ['slaɪsɪz] ['prɑːsest] ['tʃedər] [tʃiːz]

2	to	4	thin	slices	processed	Cheddar	cheese
2	到	4	薄的	切片	已处理	切达干酪	奶酪

2至4片薄切切达奶酪

[dreɪn] [sɑː'diːnz] .

Drain	sardines	.
流走	沙丁鱼	.

沥干沙丁鱼。

[toʊst] ['ɪŋglɪʃ] ['mʌfɪn] ['laɪtli] [ɔːr] [toʊst] [bred] [ɑːn][wʌn][saɪd] .

Toast	English	muffins	lightly	or	toast	bread	on	one	side	.
吐司	英语	松饼	轻轻	或者	吐司	面包	在	一	边	.

将英式松饼轻轻烤一下，或者将面包单面烤一下。

[ə'reɪndʒ] [sɑː'diːnz] [ɑːn] ['toʊstɪd] [saɪd][ʌv; əv] ['mʌfɪn] [ɔːr] [ʌn'toʊstɪd] [saɪd][ʌv; əv] [bred] .

Arrange	sardines	on	toasted	side	of	muffins	or	untoasted	side	of	bread	.
安排	沙丁鱼	在	烤过的	边	的	松饼	或者	未烘烤的	边	的	面包	.

将沙丁鱼放在烤过的松饼面或未烤过的面包面上。

[spred] ['laɪtli] [wɪð; wɪθ] ['mʌstərd] [ænd; ənd][tɑːp] [iːtʃ] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ][slaɪs][ʌv; əv] [tʃiːz] .

Spread	lightly	with	mustard	and	top	each	with	a	slice	of	cheese	.
传播	轻轻	和	芥末	和	顶部	每个	和	一个	片	的	奶酪	.

在每张纸上轻轻涂抹一层芥末酱，再放上一片奶酪。

[brɔɪl] [ɪn] [prɪ] - ['hiːtɪd] ['brɔɪlər] [ə'baʊt] [θriː] [ɪntʃɪz] [frʌm; frəm] [hiːt] [θriː] ['mɪnɪts] [ɔːr] [ʌn'tɪl] [tʃiːz]

Broil	**in**	**pre**	**-**	**heated**	**broiler**	**about**	**3**	**inches**	**from**	**heat**	**3**	**minutes**	**or**	**until**	**cheese**
烤	在	预	-	加热	肉鸡	关于	3	英寸	从	热	3	分钟	或者	直到	奶酪

[bɪ'gɪnz] [tuː; tə] [melt] .

begins	**to**	**melt**	**.**
开始	到	熔化	.

在预热好的烤箱中，距离热源约 3 英寸处烤 3 分钟，或烤至奶酪开始融化。

[sɜːrv] [ɪ'miːdiətli] [wɪð; wɪθ] [slaɪst] [tə'meɪtoʊz] .

Serve	**immediately**	**with**	**sliced**	**tomatoes**	**.**
服务	立即地	和	切片	西红柿	.

趁热与番茄片一起食用。

[ˌtuː'tuː] ['sɝːvɪŋz]

2	**Servings**
2	份量

2人份

['piːkənt] ['tuːnə] [spred]

PIQUANT	**TUNA**	**SPREAD**
辛辣的	金枪鱼	传播

香辣金枪鱼酱

[wʌn]['sɛvən] - [ɑːz] .

1	**7**	**-**	**oz**	**.**
1	7	-	盎司	.

7 盎司

[kæn; kən]['tuːnə] [fɪʃ]

can	**tuna**	**fish**
能	金枪鱼	鱼

罐装金枪鱼

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

½	**teaspoon**	**salt**
½	茶匙	盐

½茶匙盐

½ ['tiːspuːn] [draɪ] ['mʌstərd]

½	**teaspoon**	**dry**	**mustard**
½	茶匙	干燥	芥末

½茶匙干芥末

[fjuː] [greɪnz] [kaɪ'en]

few	**grains**	**cayenne**
很少	谷物	辣椒

少许辣椒粉

[wʌn] ['tiːspuːn] ['flaʊər]

1	**teaspoon**	**flour**
1	茶匙	面粉

1茶匙面粉

[wʌn] ['tiːspuːn] ['ʃʊgər]

1	**teaspoon**	**sugar**
1	茶匙	糖

1茶匙糖

[wʌn] [eg] [joʊk]

1	**egg**	**yolk**
1	蛋	蛋黄

1个蛋黄

⅓ [kʌp] [mɪlk]
⅓ cup milk
⅓ 杯子 牛奶

三分之一杯牛奶

1½ ['teɪbəlˌspuːnz] ['vɪnɪgər]
1½ tablespoons vinegar
1½ 汤匙 醋

1.5汤匙醋

1½ ['tiːspuːn] ['bʌtər]
1½ teaspoons butter
1½ 茶匙 黄油

1.5茶匙黄油

[dreɪn] ['tuːnə] [fɪʃ] ; [rɪ'zɜːrv] [wʌn] ['teɪblspuːn] [ɔɪl] .
Drain tuna fish ; reserve 1 tablespoon oil .
流走 金枪鱼 鱼 ; 预订 1 汤匙 油 .

将金枪鱼沥干；留出 1 汤匙油。

[mɪks] [tə'geðər] [draɪ] [ɪn'griːdiənts] [ɪn][tɑːp][ʌv; əv] ['dʌb(ə)l] ['bɔɪlər] .
Mix together dry ingredients in top of double boiler .
混合 一起 干燥 原料 在 顶部 的 双倍的 锅炉 .

将干料混合在双层蒸锅的上层。

[ˌeɪ diː 'diː] [eg] [joʊk][ænd; ənd][mɪks] [wel] .
Add egg yolk and mix well .
添加 蛋 蛋黄 和 混合 出色地 .

加入蛋黄并搅拌均匀。

[stɜːr][ɪn][mɪlk][ænd; ənd] ['sloʊli] [ˌeɪ diː 'diː] ['vɪnɪgər] , [ðen] [ˌeɪ diː 'diː] ['bʌtər] [ænd; ənd] [fɪʃ] [ɔɪl] .
Stir in milk and slowly add vinegar , then add butter and fish oil .
搅拌 在 牛奶 和 缓慢地 添加 醋 , 然后 添加 黄油 和 鱼 油 .

拌入牛奶，慢慢加入醋，然后加入黄油和鱼油。

[kʊk] ['oʊvər] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] , [ʌn'tɪl] ['mɪkstʃər] ['θɪkənz] .
Cook over boiling water , stirring constantly , until mixture thickens .
厨师 超过 沸腾 水 , 搅拌 不断地 , 直到 混合物 增厚 .

隔水加热，不断搅拌，直至混合物变稠。

[rɪ'muːv] [frʌm; frəm][hɑːt]['wɔːtər][ænd; ənd][stɜːr][ɪn] ['faɪnli] [fleɪkt] ['tuːnə] [fɪʃ] .
Remove from hot water and stir in finely flaked tuna fish .
消除 从 热的 水 和 搅拌 在 精细地 片状的 金枪鱼 鱼 .

从热水中取出，拌入切成细片的金枪鱼。

[ðɪs] [spred] [meɪ] [biː; bi] [sɜːrvd] [hɑːt][ɔːr][koʊld] .
This spread may be served hot or cold .
这 传播 可能 是 服务 热的 或者 寒冷的 .

这款酱料可以热食或冷食。

[tuː; tə] [sɜːrv] [hɑːt] : [toʊst] [bred] [ɑːn][wʌn][saɪd] ; [spred] ['mɪkstʃər][ɑːn] [ʌn'toʊstɪd] [saɪd] .
To serve hot : Toast bread on one side ; spread mixture on untoasted side .
到 服务 热的 : 吐司 面包 在 一 边 ; 传播 混合物 在 未烘烤的 边 .

趁热食用：将面包一面烤至金黄；将混合物涂抹在未烤的一面。

[pleɪs] [ɪn][ə; eɪ] [prɪ] - ['hiːtɪd] ['brɔɪlər] [ə'baʊt] [ˌtuː'tuː] [ɪntʃɪz] [frʌm; frəm] [hiːt] [fɔːr; fər][faɪv] ['mɪnɪts] [ɔːr] [ʌn'tɪl] ['laɪtli] [braʊn] .
Place in a pre - heated broiler about 2 inches from heat for 5 minutes or until lightly browned .
地方 在 一个 预 - 加热 肉鸡 关于 2 英寸 从 热 为了 5 分钟 或者 直到 轻轻 棕色 .

放入预热好的烤箱中，距离热源约 2 英寸，烤 5 分钟或直至表面略呈棕色。

[tuː; tə] [sɜːrv] [koʊld] : [tʃɪl] ['mɪkstʃər] ['θɜːrəli] .

To	serve	cold	:	Chill	mixture	thoroughly	.
到	服务	寒冷的	:	寒意	混合物	彻底	.

冷食方法：将混合物彻底冷却。

[juːz] [æz; əz] [ə; eɪ] [spred] [fɔːr; fər] ['oʊpən] ['sænwɪtʃɪz; 'sænwɪdʒɪz] [ɔːr] [ˌkænə'peɪ] .

Use	as	a	spread	for	open	sandwiches	or	canapes	.
使用	作为	一个	传播	为了	打开	三明治	或者	开胃小菜	.

可涂抹在开放式三明治或小点心上。

[fɔːr] [tuː; tə] [faɪv] ['oʊpən] Sandwiches3031

4	to	5	Open	Sandwiches3031
4	到	5	打开	Sandwiches3031

4至5个开放式三明治3031

[ˌkælə'fɔːrniə] ['siːfuːd] ['sæləd] ⇒ [peɪdʒ] -

CALIFORNIA	SEAFOOD	SALAD	⇒	page	30
加利福尼亚州	海鲜	沙拉	⇒	页	-

加州海鲜沙拉 ⇒ 第30页

['æspɪk]

ASPIC
肉冻

肉冻

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [pleɪn] ['dʒelətɪn]

2	tablespoons	plain	gelatin
2	汤匙	清楚的	明胶

2汤匙纯明胶

½ [kʌp] [koʊld] ['wɔːtər]

½	cup	cold	water
½	杯子	寒冷的	水

半杯冷水

[wʌn] [noʊ] . [ˌtuː'tuː] [kæn; kən] [tə'meɪtoʊ] [dʒuːs]

1	No	.	2	can	tomato	juice
1	不	.	2	能	番茄	汁

1罐2号番茄汁

[wʌn] ['tiːspuːn] [tʃɑːpt] ['ʌnjən]

1	teaspoon	chopped	onion
1	茶匙	切碎	洋葱

1茶匙切碎的洋葱

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

½	teaspoon	salt
½	茶匙	盐

½茶匙盐

½ ['tiːspuːn] ['seləri] [sɔːlt]

½	teaspoon	celery	salt
½	茶匙	芹菜	盐

½茶匙芹菜盐

[wʌn] ['tiːspuːn] ['ʃʊgər]

1	teaspoon	sugar
1	茶匙	糖

1茶匙糖

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['vɪnɪgər]
2 **tablespoons** **vinegar**
2 汤匙 醋

2汤匙醋

['sæləd]
SALAD
沙拉

沙拉

[wʌn]['sɛvən] - [ɑːz] .
1 **7** **-** **oz** **.**
1 7 - 盎司 .

7 盎司

[kæn; kən]['tuːnə] [fɪʃ] , [fleɪkt]
can **tuna** **fish** **,** **flaked**
能 金枪鱼 鱼 , 片状的

罐装金枪鱼，片状

[wʌn] [kʌp] [daɪst] ['seləri]
1 **cup** **diced** **celery**
1 杯子 切丁 芹菜

杯切丁芹菜

[wʌn] [kʌp] [daɪst] [ˌævə'kɑːdoʊ] (½ [ˌævə'kɑːdoʊ])
1 **cup** **diced** **avocado** **(** **½** **avocado** **)**
1 杯子 切丁 牛油果 (½ 牛油果)

杯切丁牛油果（半个牛油果）

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
¼ **teaspoon** **salt**
¼ 茶匙 盐

¼茶匙盐

[dæʃ] [ʌv; əv] [waɪt] ['pepər]
dash **of** **white** **pepper**
短跑 的 白色的 胡椒

少许白胡椒粉

¼ [kʌp]['sæləd] ['dresɪŋ]
¼ **cup** **salad** **dressing**
¼ 杯子 沙拉 敷料

¼ 杯沙拉酱

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['lemən] [dʒuːs]
1 **tablespoon** **lemon** **juice**
1 汤匙 柠檬 汁

1汤匙柠檬汁

['greɪpfruːt] ['sekʃnz]
grapefruit **sections**
柚子 部分

西柚瓣

[ˌævə'kɑːdoʊ]['slaɪsɪz] (½ [ˌævə'kɑːdoʊ])
avocado **slices** **(** **½** **avocado** **)**
牛油果 切片 (½ 牛油果)

牛油果片（半个牛油果）

['wɔːtərkres]
watercress
西洋菜

西洋菜

['æspɪk] ['sɔ:fn] ['dʒelətɪn][ɪn][koʊld]['wɔ:tər] .

Aspic	**Soften**	**gelatin**	**in**	**cold**	**water**	**.**
肉冻	软化	明胶	在	寒冷的	水	.

肉冻制作：将明胶在冷水中软化。

[kəm'baɪn] [tə'meɪtoʊ][dʒu:s] , ['ʌnjən] , [sɔ:lt] , ['seləri] [sɔ:lt] , ['ʃʊgər] [ænd; ənd] ['vɪnɪgər] [ɪn][ə; eɪ] ['sɔ:spæn] ;

Combine	**tomato**	**juice**	**,**	**onion**	**,**	**salt**	**,**	**celery**	**salt**	**,**	**sugar**	**and**	**vinegar**	**in**	**a**	**saucepan**	**;**
结合	番茄	汁	,	洋葱	,	盐	,	芹菜	盐	,	糖	和	醋	在	一个	平底锅	;

[brɪŋ] [tu:; tə] ['bɔɪlɪŋ] [pɔɪnt] .

bring	**to**	**boiling**	**point**	**.**
带来	到	沸腾	观点	.

将番茄汁、洋葱、盐、芹菜盐、糖和醋放入平底锅中；煮沸。

[ˌeɪ di: 'di:][tu:; tə]['dʒelətɪn] , ['stɜ:rɪŋ] [ʌn'tɪl]['dʒelətɪn][ɪz] [dɪ'zɑ:lvd] .

Add	**to**	**gelatin**	**,**	**stirring**	**until**	**gelatin**	**is**	**dissolved**	**.**
添加	到	明胶	,	搅拌	直到	明胶	是	溶解	.

加入明胶，搅拌至明胶溶解。

[streɪn] ['mɪkstʃər][ænd; ənd] [pɔ:r] ['ɪntu:][ə; eɪ][wʌn] - [kwɔ:rt] [rɪŋ] [moʊld] .

Strain	**mixture**	**and**	**pour**	**into**	**a**	**1**	**-**	**quart**	**ring**	**mold**	**.**
拉紧	混合物	和	倒	进入	一个	1	-	夸脱	戒指	模具	.

将混合物过滤后倒入 1 夸脱的环形模具中。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl][fɜ:rm] .

Chill	**until**	**firm**	**.**
寒意	直到	公司	.

冷藏至凝固。

['sæləd] [tɔ:s] [tə'geðər] ['laɪtli] ['tu:nə] [fɪʃ] , ['seləri] , [ˌævə'kɑ:doʊ] , [sɔ:lt][ænd; ənd] ['pepər] .

Salad	**Toss**	**together**	**lightly**	**tuna**	**fish**	**,**	**celery**	**,**	**avocado**	**,**	**salt**	**and**	**pepper**	**.**
沙拉	折腾	一起	轻轻	金枪鱼	鱼	,	芹菜	,	牛油果	,	盐	和	胡椒	.

沙拉：将金枪鱼、芹菜、牛油果、盐和胡椒粉轻轻拌匀。

[kəm'baɪn] ['sæləd] ['dresɪŋ] [ænd; ənd] ['lemən][dʒu:s] .

Combine	**salad**	**dressing**	**and**	**lemon**	**juice**	**.**
结合	沙拉	敷料	和	柠檬	汁	.

将沙拉酱和柠檬汁混合。

[ˌeɪ di: 'di:][tu:; tə]['tu:nə] [fɪʃ] ['mɪkstʃər][ænd; ənd][blend] ['kerfəli] .

Add	**to**	**tuna**	**fish**	**mixture**	**and**	**blend**	**carefully**	**.**
添加	到	金枪鱼	鱼	混合物	和	混合	小心	.

加入金枪鱼混合物中，仔细搅拌均匀。

[ʌn'moʊld]['æspɪk][ænd; ənd] [fɪl] ['sentər] [ʌv; əv] [rɪŋ] [wɪð; wɪθ]['tu:nə] [fɪʃ] ['sæləd] .

Unmold	**aspic**	**and**	**fill**	**center**	**of**	**ring**	**with**	**tuna**	**fish**	**salad**	**.**
脱模	肉冻	和	充满	中心	的	戒指	和	金枪鱼	鱼	沙拉	.

将肉冻从模具中取出，在模具中心填入金枪鱼沙拉。

[ə'reɪndʒ] ['gɑ:rnɪʃ] [ʌv; əv] ['greɪpfru:t] ['sekʃnz] , [ˌævə'kɑ:doʊ]['slaɪsɪz][ænd; ənd] ['wɔ:tərkres] [ə'raʊnd] ['aʊtər]

Arrange	**garnish**	**of**	**grapefruit**	**sections**	**,**	**avocado**	**slices**	**and**	**watercress**	**around**	**outer**
安排	装饰	的	柚子	部分	,	牛油果	切片	和	西洋菜	大约	外

[edʒ] [ʌv; əv]['æspɪk] [rɪŋ] .

edge	**of**	**aspic**	**ring**	**.**
边缘	的	肉冻	戒指	.

将葡萄柚瓣、牛油果片和西洋菜摆放在肉冻环的外缘作为装饰。

[sɪks] ['sɝ:vɪŋz]

6	**Servings**
6	份量

6人份

[fɔːr; fər] - ['sɜ˞ːvɪŋz] — [ɪn'kriːs] ['dʒelətɪn][tuː; tə][faɪv] ['teɪbəlˌspuːnz] [ænd; ənd] ['dʌb(ə)l] [rɪ'meɪnɪŋ]
For **12** **Servings** **—** **Increase** **gelatin** **to** **5** **tablespoons** **and** **double** **remaining**
为了 - 份量 — 增加 明胶 到 5 汤匙 和 双倍的 其余的
[ɪn'griːdiənts] .
ingredients **.**
原料 .

12 人份——将明胶增加到 5 汤匙，其余配料加倍。

[pɔːr] ['æspɪk]['ɪntuː][ə; eɪ][ˌtuː'tuː] - [kwɔːrt] [rɪŋ] [moʊld] .
Pour **aspic** **into** **a** **2** **-** **quart** **ring** **mold** **.**
倒 肉冻 进入 一个 2 - 夸脱 戒指 模具 .

将肉冻倒入 2 夸脱的环形模具中。

['tuːnə] ['vedʒtəb(ə)l] [paɪ]
TUNA **VEGETABLE** **PIE**
金枪鱼 蔬菜 馅饼

金枪鱼蔬菜派

[wʌn] [kʌp] [daɪst] [pə'tetoz]
1 **cup** **diced** **potatoes**
1 杯子 切丁 土豆

杯切丁土豆

½ [kʌp] [slaɪst] ['seləri]
½ **cup** **sliced** **celery**
½ 杯子 切片 芹菜

半杯切片芹菜

[wʌn] ['teɪblspuːn] [tʃɑːpt] ['ʌnjən]
1 **tablespoon** **chopped** **onion**
1 汤匙 切碎 洋葱

1汤匙切碎的洋葱

[wʌn]['sɛvən] - [ɑːz] .
1 **7** **-** **oz** **.**
1 7 - 盎司 .

7 盎司

[kæn; kən]['tuːnə] [fɪʃ]
can **tuna** **fish**
能 金枪鱼 鱼

罐装金枪鱼

[wʌn][noʊ] . [ˌtuː'tuː][kæn; kən] ['piːz]
1 **No** **.** **2** **can** **peas**
1 不 . 2 能 豌豆

1罐2号豌豆

[wʌn][pə'mentoʊ] , [tʃɑːpt]
1 **pimiento** **,** **chopped**
1 辣椒 , 切碎

1个甜椒，切碎

¾ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
¾ **teaspoon** **salt**
¾ 茶匙 盐

¾茶匙盐

[dæʃ] [ʌv; əv] ['pepər]
dash **of** **pepper**
短跑 的 胡椒

少许胡椒粉

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊər]
2 **tablespoons** **flour**
2 汤匙 面粉

2汤匙面粉

['peɪstri] [tuː; tə] ['kʌvər] [eɪt] - [ɪntʃ] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ]
pastry **to** **cover** **8** **-** **inch** **baking** **dish**
糕点 到 覆盖 8 - 英寸 烘烤 盘子

足够覆盖8英寸烤盘的酥皮

⅓ [kʌp] ['greɪtɪd] ['tʃedər] [tʃiːz]
⅓ **cup** **grated** **Cheddar** **cheese**
⅓ 杯子 磨碎的 切达干酪 奶酪

⅓ 杯磨碎的切达奶酪

[kʊk] [pə'tetoz] , ['seləri] [ænd; ənd] ['ʌnjən] [ɪn] ¼ [kʌp] ['bɔɪlɪŋ] , ['sɔːltɪd] ['wɔːtər] [ʌn'tɪl] ['ɔːlmoʊst] ['tendər] ;
Cook **potatoes** **,** **celery** **and** **onion** **in** **¼** **cup** **boiling** **,** **salted** **water** **until** **almost** **tender** **;**
厨师 土豆 , 芹菜 和 洋葱 在 ¼ 杯子 沸腾 , 咸的 水 直到 几乎 投标 ;
[dreɪn] , [rɪ'zɜːrv] ['lɪkər] .
drain **,** **reserving** **liquor** **.**
流走 , 预订 酒 .

将土豆、芹菜和洋葱放入 1/4 杯沸腾的盐水中煮至快熟；沥干水分，保留煮菜汁。

[dreɪn] ['tuːnə] [fɪʃ] [ænd; ənd] ['piːz] , [rɪ'zɜːrv] [ɔɪl] [ænd; ənd] ['lɪkər] .
Drain **tuna** **fish** **and** **peas** **,** **reserving** **oil** **and** **liquor** **.**
流走 金枪鱼 鱼 和 豌豆 , 预订 油 和 酒 .

将金枪鱼和豌豆沥干，保留油和汤汁。

[kəm'baɪn] ['tuːnə] [fɪʃ] , ['vedʒtəb(ə)lz] [ænd; ənd] [pə'mentoʊ] [ænd; ənd] [tɜːrn] ['ɪntuː] [ə; eɪ] ['ʃæloʊ] , [raʊnd] (
Combine **tuna** **fish** **,** **vegetables** **and** **pimiento** **and** **turn** **into** **a** **shallow** **,** **round** **(**
结合 金枪鱼 鱼 , 蔬菜 和 辣椒 和 转动 进入 一个 浅的 , 圆形的 (
[eɪt] × [ˌtuːˈtuː] - [ɪntʃ]) ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] .
8 **×** **2** **-** **inch** **)** **baking** **dish** **.**
8 × 2 - 英寸) 烘烤 盘子 .

将金枪鱼、蔬菜和甜椒混合，放入一个浅的圆形（8 × 2 英寸）烤盘中。

[mɪks] [tə'geðər] [sɔːlt] , ['pepər] [ænd; ənd] ['flaʊər] ; [ˌeɪ diː 'diː] [tuː; tə] [fɪʃ] [ɔɪl] [ænd; ənd] [stɜːr] [tuː; tə] [ə; eɪ]
Mix **together** **salt** **,** **pepper** **and** **flour** **;** **add** **to** **fish** **oil** **and** **stir** **to** **a**
混合 一起 盐 , 胡椒 和 面粉 ; 添加 到 鱼 油 和 搅拌 到 一个
[smuːð] [peɪst] ;
smooth **paste** **;**
光滑的 粘贴 ;

盐、胡椒粉和面粉混合在一起；加入鱼油，搅拌成光滑的糊状；

['grædʒuəli] [stɜːr] [ɪn] ['vedʒtəb(ə)l] ['lɪkərz] .
gradually **stir** **in** **vegetable** **liquors** **.**
逐步地 搅拌 在 蔬菜 酒 .

慢慢倒入蔬菜汁。

[pɔːr] ['oʊvər] ['tuːnə] [fɪʃ] [ænd; ənd] ['vedʒtəb(ə)lz] .
Pour **over** **tuna** **fish** **and** **vegetables** **.**
倒 超过 金枪鱼 鱼 和 蔬菜 .

将酱汁淋在金枪鱼和蔬菜上。

['kʌvər] ['mɪkstʃər] [wɪð; wɪθ] ['peɪstri] ; ['sprɪŋk(ə)l] [wɪð; wɪθ] [tʃiːz] [ænd; ənd] [beɪk] [ɪn] [ə; eɪ] ['mɑːdərətli] [hɑːt]
Cover **mixture** **with** **pastry** **;** **sprinkle** **with** **cheese** **and** **bake** **in** **a** **moderately** **hot**
覆盖 混合物 和 糕点 ; 撒 和 奶酪 和 烤 在 一个 中等程度 热的
['ʌv(ə)n] (400°F .) - ['mɪnɪts] .
oven **(** **400°F** **.** **)** **30** **minutes** **.**
烤箱 (400°F .) - 分钟 .

将混合物用酥皮盖住；撒上奶酪，放入中等温度（400°F）的烤箱中烘烤 30 分钟。

[sɪks] Servings32

6	Servings32
6	Servings32

6人份32

['siːfuːd] [kəʊk'wɪlz]

SEAFOOD	COQUILLES
海鲜	贝壳

海鲜贝壳

[wʌn][sɪks] - [ɑːz] .

1	6	-	oz	.
1	6	-	盎司	.

6 盎司

[kæn; kən]['lɑːbstər][ɔːr] ['kræbˌmiːt]

can	lobster	or	crabmeat
能	龙虾	或者	蟹肉

龙虾或蟹肉

[wʌn][fɔːr] - [ɑːz] . [kæn; kən] ['mʌʃrʊmz] , [slaɪst]

1	4	-	oz	.	can	mushrooms	,	sliced
1	4	-	盎司	.	能	蘑菇	,	切片

1罐4盎司的切片蘑菇

¼ [kʌp] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən]

¼	cup	butter	or	margarine
¼	杯子	黄油	或者	人造黄油

¼ 杯黄油或人造黄油

¼ [kʌp]['flaʊər]

¼	cup	flour
¼	杯子	面粉

¼ 杯面粉

1⅔ [kʌps] [mɪlk]

1⅔	cups	milk
1⅔	杯子	牛奶

1⅔ 杯牛奶

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

½	teaspoon	salt
½	茶匙	盐

½茶匙盐

[dæʃ] [ʌv; əv] ['pepər]

dash	of	pepper
短跑	的	胡椒

少许胡椒粉

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɑːpt] [griːn] ['pepər]

2	tablespoons	chopped	green	pepper
2	汤匙	切碎	绿色的	胡椒

2汤匙切碎的青椒

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [draɪ] [bred] [krʌmz]

2	tablespoons	dry	bread	crumbs
2	汤匙	干燥	面包	面包屑

2汤匙干面包屑

[dreɪn] ['lɑːbstər][ɔːr] ['kræbˌmiːt] ; [rɪ'muːv] [hɑːrd]['faɪbər][ænd; ənd] [fleɪk] .

Drain	lobster	or	crabmeat	;	remove	hard	fiber	and	flake	.
流走	龙虾	或者	蟹肉	;	消除	难的	纤维	和	薄片	.

沥干龙虾或蟹肉；去除硬纤维和碎屑。

[dreɪn] ['mʌʃrʊmz] ; [rɪ'zɜːrv] ['lɪkər] .
Drain mushrooms ; reserve liquor .
流走 蘑菇 ; 预订 酒 .

沥干蘑菇汁；保留蘑菇汁。

[melt] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən][ɪn][ə; eɪ] ['sɔːspæn] ; [ˌeɪ diː 'diː]['flaʊər][ænd; ənd][blend] .
Melt butter or margarine in a saucepan ; add flour and blend .
熔化 黄油 或者 人造黄油 在 一个 平底锅 ; 添加 面粉 和 混合 .

在平底锅中融化黄油或人造黄油；加入面粉并搅拌均匀。

[ˌeɪ diː 'diː][mɪlk][tuː; tə] ['mʌʃrʊm] ['lɪkər] [tuː; tə] [meɪk] [ˌtuː'tuː][kʌps]['lɪkwɪd] ([ə'baʊt] 1⅔ [kʌps] [mɪlk]) .
Add milk to mushroom liquor to make 2 cups liquid (about 1⅔ cups milk) .
添加 牛奶 到 蘑菇 酒 到 制作 2 杯子 液体 (关于 1⅔ 杯子 牛奶) .

在蘑菇汤中加入牛奶，使液体总量达到 2 杯（约 1⅔ 杯牛奶）。

['grædʒuəli][stɜːr]['ɪntuː] ['bʌtər] - ['flaʊər]['mɪkstʃər] .
Gradually stir into butter - flour mixture .
逐步地 搅拌 进入 黄油 - 面粉 混合物 .

逐渐搅拌入黄油面粉混合物中。

[kʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] , [ʌn'tɪl] [smuːð] [ænd; ənd] ['θɪkənd] .
Cook , stirring constantly , until smooth and thickened .
厨师 , 搅拌 不断地 , 直到 光滑的 和 增稠 .

不断搅拌烹煮，直至顺滑浓稠。

[ˌeɪ diː 'diː][sɔːlt] , ['pepər] , [griːn] ['pepər] [ænd; ənd] ['siːfuːd] .
Add salt , pepper , green pepper and seafood .
添加 盐 , 胡椒 , 绿色的 胡椒 和 海鲜 .

加入盐、胡椒粉、青椒和海鲜。

[tɜːrn]['ɪntuː][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] ['kæsəˌrəʊlz] [ɔːr][wʌn] - [kwɔːrt] ['kæsəroʊl] .
Turn into individual casseroles or 1 - quart casserole .
转动 进入 个人 砂锅菜 或者 1 - 夸脱 沙锅 .

可以做成单人份砂锅菜，也可以做成 1 夸脱的砂锅菜。

[tɑːp][wɪð; wɪθ] [bred] [krʌmz] [ænd; ənd] [beɪk] [ɪn][ə; eɪ] ['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n] (375°F .)
Top with bread crumbs and bake in a moderate oven (375°F .)
顶部 和 面包 面包屑 和 烤 在 一个 缓和 烤箱 (375°F .)

撒上面包屑，放入中等温度（375°F）的烤箱烘烤。

- ['mɪnɪts] .
20 minutes .
- 分钟 .

20分钟。

[fɔːr][tuː; tə][faɪv] ['sɜ˞ːvɪŋz]
4 to 5 Servings
4 到 5 份量

4至5人份

[ˌsɑːr'diːn] [ænd; ənd] ['ɑːlɪv] [spred]
SARDINE AND OLIVE SPREAD
沙丁鱼 和 橄榄 传播

沙丁鱼和橄榄酱

[wʌn] 3¼ - [ɑːz] .
1 3¼ - oz .
1 3¼ - 盎司 .

3¼盎司

[kæn; kən] [sɑː'diːnz] [ɪn][ɔɪl]
can sardines in oil
能 沙丁鱼 在 油

油浸沙丁鱼罐头

½ [kʌp] [tʃɑːpt] , [stʌft] ['ɑːlɪvz]
½ cup chopped , stuffed olives
½ 杯子 切碎 , 填充 橄榄

半杯切碎的酿橄榄

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['meɪəneɪz]
2 tablespoons mayonnaise
2 汤匙 蛋黄酱

2汤匙蛋黄酱

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['tʃɪli] [sɔːs]
1 tablespoon Chili sauce
1 汤匙 辣椒 酱

1汤匙辣椒酱

[mæʃ] [sɑː'diːnz] [wɪð; wɪθ] [ɔɪl] [ʌn'tɪl] ['blendɪd] .
Mash sardines with oil until blended .
捣碎 沙丁鱼 和 油 直到 混合 .

将沙丁鱼和油捣碎混合均匀。

[kəm'baɪn] [wɪð; wɪθ] ['ɑːlɪvz] , ['meɪəneɪz] [ænd; ənd] ['tʃɪli] [sɔːs] .
Combine with olives , mayonnaise and Chili sauce .
结合 和 橄榄 , 蛋黄酱 和 辣椒 酱 .

加入橄榄、蛋黄酱和辣椒酱。

[sɜːrv] [ɑːn] ['krækərz] [ɔːr] [smɔːl] [raʊndz] [ʌv; əv] [bred] .
Serve on crackers or small rounds of bread .
服务 在 饼干 或者 小的 回合 的 面包 .

可搭配饼干或小圆面包食用。

[wʌn] [kʌp] [spred]
1 cup Spread
1 杯子 传播

1 杯涂抹酱

[sɑː'diːnz] [ænd; ənd] ['nuːd(ə)lz] , [ˌpɑːlə'neɪz]
SARDINES AND NOODLES , POLONAISE
沙丁鱼 和 面条 , 波兰舞曲

沙丁鱼和面条，波兰酱

½ [eɪt] - [ɑːz] . ['pækɪdʒ] [waɪd] [eg] ['nuːd(ə)lz]
½ 8 - oz . package wide egg noodles
½ 8 - 盎司 . 包裹 宽的 蛋 面条

半包（8盎司）宽蛋面

[wʌn] [kwɔːrt] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər]
1 quart boiling water
1 夸脱 沸腾 水

1夸脱沸水

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]
1 teaspoon salt
1 茶匙 盐

1茶匙盐

[wʌn] - - [ɑːz] .
1 15 - oz .
1 - - 盎司 .

15 盎司

[kæn; kən] [sɑː'diːnz] [ɪn] [tə'meɪtoʊ] [sɔːs]
can sardines in tomato sauce
能 沙丁鱼 在 番茄 酱

番茄沙丁鱼罐头

¼ [kʌp] [faɪn] [draɪ] [bred] [krʌmz]
¼ cup fine dry bread crumbs
¼ 杯子 美好的 干燥 面包 面包屑

¼ 杯细干面包屑

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən]
2 tablespoons butter or margarine
2 汤匙 黄油 或者 人造黄油

2汤匙黄油或人造黄油

[kʊk] ['nuːd(ə)lz][ɪn]['ræpɪdli] ['bɔɪlɪŋ] ['sɔːltɪd]['wɔːtər][naɪn] ['mɪnɪts] [ɔːr][æz; əz][də'rektɪd][ɑːn][ðə; ði]
Cook noodles in rapidly boiling salted water 9 minutes or as directed on the
厨师 面条 在 快速 沸腾 咸的 水 9 分钟 或者 作为 指导 在 这
['pækɪdʒ] .
package .
包裹 .

将面条放入沸腾的盐水中煮9分钟，或按照包装上的说明煮熟。

[dreɪn] ['nuːd(ə)lz] ; [rɪns] [wɪð; wɪθ][koʊld]['wɔːtər][ænd; ənd][dreɪn] [ə'gen] .
Drain noodles ; rinse with cold water and drain again .
流走 面条 ; 冲洗 和 寒冷的 水 和 流走 再次 .

将面条沥干水分；用冷水冲洗，再次沥干。

[pleɪs] [ɪn][ðə; ði] ['bɑːtəm] [ʌv; əv][ə; eɪ] [griːst] [wʌn] - [kwɔːrt] ['kæsəroʊl] .
Place in the bottom of a greased 1 - quart casserole .
地方 在 这 底部 的 一个 涂油 1 - 夸脱 沙锅 .

放入抹了油的1夸脱砂锅底部。

[əˈreɪndʒ] [saː'diːnz] [ænd; ənd] [sɔːs] [ɑːn][tɑːp][ʌv; əv]['nuːd(ə)lz] .
Arrange sardines and sauce on top of noodles .
安排 沙丁鱼 和 酱 在 顶部 的 面条 .

将沙丁鱼和酱汁放在面条上。

[braʊn] [krʌmz] [ɪn] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən] ; ['sprɪŋk(ə)l]['oʊvər] [fɪʃ] .
Brown crumbs in butter or margarine ; sprinkle over fish .
棕色的 面包屑 在 黄油 或者 人造黄油 ; 撒 超过 鱼 .

将面包屑用黄油或人造黄油煎至棕色，撒在鱼上。

[beɪk] [ɪn][ə; eɪ] ['mɑːdərətli] [hɑːt]['ʌv(ə)n] (400°F .) - ['mɪnɪts] .
Bake in a moderately hot oven (400°F .) 20 minutes .
烤 在 一个 中等程度 热的 烤箱 (400°F .) - 分钟 .

在中等温度的烤箱（400°F）中烘烤 20 分钟。

[fɔːr] Servings33
4 Servings33
4 Servings33

4人份33

['lɑːbstər] [klʌb] ['sænwɪtʃ]
LOBSTER CLUB SANDWICH
龙虾 俱乐部 三明治

龙虾俱乐部三明治

[fɔːr]['slaɪsɪz]['beɪkən]
4 slices bacon
4 切片 熏肉

4片培根

[wʌn][sɪks] - [ɑːz] . [kæn; kən]['lɑːbstər]
1 6 - oz . can lobster
1 6 - 盎司 . 能 龙虾

1罐6盎司装龙虾

- ['slaɪsɪz] [toʊst]
12 slices toast
- 切片 吐司

12片吐司

['bʌtər]
butter
黄油

黄油

[wʌn][lɑːrdʒ][tə'meɪtoʊ] , [slaɪst]
1 large tomato , sliced
1 大的 番茄 , 切片

个大番茄，切片

['letɪs]
lettuce
莴苣

莴苣

['meɪəneɪz]
mayonnaise
蛋黄酱

蛋黄酱

[fraɪ]['beɪkən][ʌn'tɪl][krɪsp][ænd; ənd][dreɪn] .
Fry bacon until crisp and drain .
炒 熏肉 直到 脆 和 流走 .

将培根煎至酥脆，沥干油。

[dreɪn]['lɑːbstər] ; [rɪ'muːv] ['eni][hɑːrd]['faɪbər][ænd; ənd] [fleɪk] .
Drain lobster ; remove any hard fiber and flake .
流走 龙虾 ; 消除 任何 难的 纤维 和 薄片 .

将龙虾沥干水分；去除任何硬纤维和碎屑。

['meʒər] [ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['beɪkən][fæt]['ɪntuː] ['skɪlɪt] [ænd; ənd][soʊ'teɪ]['lɑːbstər][ʌn'tɪl]['goʊldən] [braʊn]
Measure 2 tablespoons bacon fat into skillet and sauté lobster until golden brown
措施 2 汤匙 熏肉 胖的 进入 煎锅 和 炒 龙虾 直到 金的 棕色的
.
:
.

在煎锅中倒入 2 汤匙培根油，将龙虾煎至金黄色。

[rɪ'muːv] [krʌst] [frʌm; frəm] [toʊst] [ænd; ənd] ['bʌtər] [wʌn][saɪd][ʌv; əv][fɔːr]['slaɪsɪz] ; ['kʌvər][wɪð; wɪθ] ['leɪər]
Remove crust from toast and butter one side of 4 slices ; cover with layer
消除 地壳 从 吐司 和 黄油 一 边 的 4 切片 ; 覆盖 和 层
[ʌv; əv]['lɑːbstər] .
of lobster .
的 龙虾 .

将吐司面包皮去掉，在 4 片吐司的一面涂上黄油；然后在上面铺上一层龙虾肉。

['bʌtər] [wʌn][saɪd][ʌv; əv][fɔːr] [mɔːr] ['slaɪsɪz][ʌv; əv] [toʊst] [ænd; ənd] [pleɪs] ['oʊvər]['lɑːbstər] , [pleɪn] [saɪd]
Butter one side of 4 more slices of toast and place over lobster , plain side
黄油 一 边 的 4 更多的 切片 的 吐司 和 地方 超过 龙虾 , 清楚的 边
[daʊn] .
down .
向下 .

在另外 4 片吐司的一面涂上黄油，然后将吐司盖在龙虾上，涂黄油的一面朝下。

[ɑːn] [ðɪs] [piːs] [ʌv; əv] [toʊst] [pleɪs] [ˌtuː'tuː][hæf]['slaɪsɪz][ʌv; əv]['beɪkən] , [ðen] [ə; eɪ][slaɪs][ʌv; əv][tə'meɪtoʊ] .
On this piece of toast place 2 half slices of bacon , then a slice of tomato .
在 这 片 的 吐司 地方 2 一半 切片 的 熏肉 , 然后 一个 片 的 番茄 .

在这片吐司上放两片半培根，再放一片番茄。

['kʌvər] [wɪð; wɪθ] ['letɪs] .
Cover **with** **lettuce** **.**
覆盖 和 莴苣 .

盖上生菜。

[spred] [wʌn] [saɪd] [ʌv; əv] [rɪ'meɪnɪŋ] ['slaɪsɪz] [ʌv; əv] [toʊst] [wɪð; wɪθ] ['meɪəneɪz] [ænd; ənd] [pleɪs]
Spread **one** **side** **of** **remaining** **slices** **of** **toast** **with** **mayonnaise** **and** **place**
传播 一 边 的 其余的 切片 的 吐司 和 蛋黄酱 和 地方
['meɪəneɪz] [saɪd] [daʊn] ['oʊvər] ['letɪs] .
mayonnaise **side** **down** **over** **lettuce** **.**
蛋黄酱 边 向下 超过 莴苣 .

将剩余吐司片的一面涂上蛋黄酱，然后将涂有蛋黄酱的一面朝下放在生菜上。

[ɪn'sɜːrt] ['tuːθˌpɪks] [tuː; tə] [hoʊld] ['sænwɪtʃ] [tə'geðər] [ænd; ənd] [kʌt] [ɪn] [fɔːr] [t'raɪæŋglz] .
Insert **toothpicks** **to** **hold** **sandwich** **together** **and** **cut** **in** **4** **triangles** **.**
插入 牙签 到 抓住 三明治 一起 和 切 在 4 三角形 .

用牙签固定三明治，然后切成 4 个三角形。

[fɔːr] ['sænwɪtʃɪz; 'sænwɪdʒɪz]
4 **Sandwiches**
4 三明治

4个三明治

[tʃɪld] ['sæmən]
CHILLED **SALMON**
冷藏 三文鱼

冰镇三文鱼

[wʌn] [eɪt] - [ɑːz] . [ɔːr] [wʌn] - ['el biː] .
1 **8** **-** **oz** **.** **or** **1** **-** **lb** **.**
1 8 - 盎司 . 或者 1 - 磅 .

8 盎司或 1 磅

[kæn; kən] ['sæmən]
can **salmon**
能 三文鱼

罐装鲑鱼

[tʃɪl] ['sæmən] ['θɜːrəli] .
Chill **salmon** **thoroughly** **.**
寒意 三文鱼 彻底 .

将三文鱼彻底冷却。

[dreɪn] [ænd; ənd] [rɪ'muːv] [skɪn] .
Drain **and** **remove** **skin** **.**
流走 和 消除 皮肤 .

沥干水分并去除皮屑。

[ə'reɪndʒ] ['sæmən] [ɑːn] ['plætər] [ɔːr] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] ['sɜːrvɪŋ] [pleɪts] .
Arrange **salmon** **on** **platter** **or** **individual** **serving** **plates** **.**
安排 三文鱼 在 拼盘 或者 个人 服务 盘子 .

将三文鱼摆放在大盘或个人餐盘中。

['gɑːrnɪʃ] [wɪð; wɪθ] [hɑːrd] - [kʊkt] [egz] , ['kjuːkʌmbər] [wiːlz] , ['rædɪʃ] ['roʊziz] , ['wɔːtərkres] ,
Garnish **with** **hard** **-** **cooked** **eggs** **,** **cucumber** **wheels** **,** **radish** **roses** **,** **watercress** **,**
装饰 和 难的 - 煮熟 鸡蛋 , 黄瓜 车轮 , 萝卜 玫瑰 , 西洋菜 ,
[ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .
etc **.**
ETC .

用煮熟的鸡蛋、黄瓜片、萝卜花、西洋菜等装饰。

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ]['kjuːkʌmbər] - [tʃaɪv] [ɔːr] ['ɑːlɪv] - ['seləri] [sɔːs] .
Serve with Cucumber - Chive or Olive - Celery Sauce .
服务 和 黄瓜 - 细香葱 或者 橄榄 - 芹菜 酱 .

可搭配黄瓜韭菜酱或橄榄芹菜酱食用。

[θriː][tuː; tə][sɪks] ['sɝːvɪŋz]
3 to 6 Servings
3 到 6 份量

3至6人份

['kjuːkʌmbər] - [tʃaɪv] [sɔːs] — [kəm'baɪn] ¼ [kʌp] ['hevi] [kriːm] , [wɪpt] , ¼ [kʌp] ['meɪəneɪz] ,
CUCUMBER - CHIVE SAUCE — Combine ¼ cup heavy cream , whipped , ¼ cup mayonnaise ,
黄瓜 - 细香葱 酱 — 结合 ¼ 杯子 重的 奶油 , 鞭打 , ¼ 杯子 蛋黄酱 ,
[wʌn] ['tiːspuːn] ['lemən][dʒuːs] ,
1 teaspoon lemon juice ,
1 茶匙 柠檬 汁 ,

黄瓜韭菜酱——将 ¼ 杯浓奶油（打发）、¼ 杯蛋黄酱、1 茶匙柠檬汁混合。

¼ [kʌp] ['kɔːrsli] [tʃɑːpt] ['kjuːkʌmbər] , 1½ ['tiːspuːn] [tʃɑːpt] [tʃaɪvz] [ɔːr]['ʌnjən] , [ænd; ənd] [tʃɪl] .
¼ cup coarsely chopped cucumber , 1½ teaspoons chopped chives or onion , and chill .
¼ 杯子 粗略地 切碎 黄瓜 , 1½ 茶匙 切碎 细香葱 或者 洋葱 , 和 寒意 .

¼ 杯粗切黄瓜，1½ 茶匙切碎的细香葱或洋葱，冷藏。

([ə'prɑːks] .
(Approx .
(大约 .

（约）

¾ [kʌp] [sɔːs] .)
¾ cup sauce .)
¾ 杯子 酱 .)

¾ 杯酱汁。）

['ɑːlɪv] - ['seləri] [sɔːs] —
OLIVE - CELERY SAUCE —
橄榄 - 芹菜 酱 —

橄榄芹菜酱——

[kəm'baɪn] ½ [kʌp]['saʊər] [kriːm] , ½ [kʌp] ['meɪəneɪz] , [θriː]['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɑːpt] , [kænd] [raɪp]
Combine ½ cup sour cream , ½ cup mayonnaise , 3 tablespoons chopped , canned ripe
结合 ½ 杯子 酸的 奶油 , ½ 杯子 蛋黄酱 , 3 汤匙 切碎 , 罐装 成熟
['ɑːlɪvz] ,
olives ,
橄榄 ,

将 ½ 杯酸奶油、½ 杯蛋黄酱、3 汤匙切碎的罐装成熟橄榄混合在一起。

¼ [kʌp] [tʃɑːpt] ['seləri] , [ænd; ənd] [tʃɪl] .
¼ cup chopped celery , and chill .
¼ 杯子 切碎 芹菜 , 和 寒意 .

¼ 杯切碎的芹菜，冷藏。

(1¼ [kʌps] [sɔːs] .) -
(1¼ cups sauce .) 34
(1¼ 杯子 酱 .) -

（1¼ 杯酱汁。）34

['kæsəroʊl] [ʌv; əv] ['tuːnə] [fɪʃ] [ænd; ənd] [kɔːrn]
CASSEROLE OF TUNA FISH AND CORN
沙锅 的 金枪鱼 鱼 和 玉米

金枪鱼玉米砂锅

¾ [kʌp] [kænd] , [dreɪnd] [hoʊl] ['kɜːrn(ə)l][kɔːrn]
¾ cup canned , drained whole kernel corn
¾ 杯子 罐装 , 排水 所有的 核心 玉米

¾ 杯罐装沥干水分的整粒玉米

[wʌn] [kʌp] [sɔːft] [bred] [krʌmz]
1 cup soft bread crumbs
1 杯子 柔软的 面包 面包屑

杯软面包屑

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ teaspoon salt
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

[dæʃ] [ʌv; əv] ['pepər]
dash of pepper
短跑 的 胡椒

少许胡椒粉

⅛ ['tiːspuːn] ['paʊdərd] [taɪm]
⅛ teaspoon powdered thyme
⅛ 茶匙 粉末状 百里香

⅛茶匙百里香粉

[wʌn] ['tiːspuːn] [mɪnst] ['ʌnjən]
1 teaspoon minced onion
1 茶匙 剁碎 洋葱

1茶匙切碎的洋葱

¼ [kʌp] [mɪlk]
¼ cup milk
¼ 杯子 牛奶

¼ 杯牛奶

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən] , [meltid]
2 tablespoons butter or margarine , melted
2 汤匙 黄油 或者 人造黄油 , 融化

2汤匙融化的黄油或人造黄油

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən]
2 tablespoons butter or margarine
2 汤匙 黄油 或者 人造黄油

2汤匙黄油或人造黄油

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊər]
2 tablespoons flour
2 汤匙 面粉

2汤匙面粉

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ teaspoon salt
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

[wʌn] [kʌp] [mɪlk]
1 cup milk
1 杯子 牛奶

杯牛奶

[wʌn] - - [ɑːz] .
1 13 - oz .
1 - - 盎司 .

13 盎司

[kæn; kən]['tuːnə] [fɪʃ] , [dreɪnd]
can **tuna** **fish** **,** **drained**
能 金枪鱼 鱼 , 排水

罐装金枪鱼，沥干水分

[tɔːs] [tə'geðər] [kɔːrn] , [bred] [krʌmz] , ½ ['tiːspuːn] [sɔːlt] , ['pepər] , [taɪm] , ['ʌnjən] ,
Toss **together** **corn** **,** **bread** **crumbs** **,** **½** **teaspoon** **salt** **,** **pepper** **,** **thyme** **,** **onion** **,**
折腾 一起 玉米 , 面包 面包屑 , ½ 茶匙 盐 , 胡椒 , 百里香 , 洋葱 ,

将玉米粒、面包屑、½茶匙盐、胡椒粉、百里香、洋葱拌在一起，

¼ [kʌp] [mɪlk] [ænd; ənd] [ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [meltid] ['bʌtər] [ɔːr] ['mɑːrdʒərən] .
¼ **cup** **milk** **and** **2** **tablespoons** **melted** **butter** **or** **margarine** **.**
¼ 杯子 牛奶 和 2 汤匙 融化 黄油 或者 人造黄油 .

¼ 杯牛奶和 2 汤匙融化的黄油或人造黄油。

[melt] [ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtər] [ɔːr] ['mɑːrdʒərən] [ɪn] [ə; eɪ] ['sɔːspæn] ; [ˌeɪ diː 'diː] ['flaʊər] [ænd; ənd] ½
Melt **2** **tablespoons** **butter** **or** **margarine** **in** **a** **saucepan** **;** **add** **flour** **and** **½**
熔化 2 汤匙 黄油 或者 人造黄油 在 一个 平底锅 ; 添加 面粉 和 ½
['tiːspuːn] [sɔːlt] [ænd; ənd] [blend] .
teaspoon **salt** **and** **blend** **.**
茶匙 盐 和 混合 .

在平底锅中融化 2 汤匙黄油或人造黄油；加入面粉和 ½ 茶匙盐，搅拌均匀。

['grædʒuəli] [stɜːr] [ɪn] [wʌn] [kʌp] [mɪlk] ; [kʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] , [ʌn'tɪl] ['mɪkstʃər] [ɪz] [smuːð] [ænd; ənd]
Gradually **stir** **in** **1** **cup** **milk** **;** **cook** **,** **stirring** **constantly** **,** **until** **mixture** **is** **smooth** **and**
逐步地 搅拌 在 1 杯子 牛奶 ; 厨师 , 搅拌 不断地 , 直到 混合物 是 光滑的 和
['θɪkənd] .
thickened **.**
增稠 .

慢慢倒入 1 杯牛奶；边搅拌边煮，直到混合物变得顺滑浓稠。

[fleɪk] ['tuːnə] [fɪʃ] ; [ˌeɪ diː 'diː] [tuː; tə] [waɪt] [sɔːs] .
Flake **tuna** **fish** **;** **add** **to** **white** **sauce** **.**
薄片 金枪鱼 鱼 ; 添加 到 白色的 酱 .

将金枪鱼片加入白酱中。

[tɜːrn] ['ɪntuː] [ə; eɪ] [wʌn] - [kwɔːrt] ['kæsəroʊl] ; [tɑːp] [wɪð; wɪθ] [kɔːrn] - [bred] ['mɪkstʃər] .
Turn **into** **a** **1** **-** **quart** **casserole** **;** **top** **with** **corn** **-** **bread** **mixture** **.**
转动 进入 一个 1 - 夸脱 沙锅 ; 顶部 和 玉米 - 面包 混合物 .

做成 1 夸脱的砂锅；上面铺上玉米面包混合物。

[beɪk] [ɪn] [ə; eɪ] ['mɑːdərətli] [hɑːt] ['ʌv(ə)n] (400°F .) - ['mɪnɪts] .
Bake **in** **a** **moderately** **hot** **oven** **(** **400°F** **.** **)** **25** **minutes** **.**
烤 在 一个 中等程度 热的 烤箱 (400°F .) - 分钟 .

在中等温度的烤箱（400°F）中烘烤 25 分钟。

[faɪv] ['sɜːvɪŋz]
5 **Servings**
5 份量

5人份

[kriːmd] ['sæmən] [diː] [lʌks; lʊks]
CREAMED **SALMON** **DE** **LUXE**
奶油 三文鱼 德语 奢华

豪华奶油三文鱼

[wʌn] 7¾ - [ɑːz] . [kæn; kən] ['sæmən]
1 **7¾** **-** **oz** **.** **can** **salmon**
1 7¾ - 盎司 . 能 三文鱼

1罐7¾盎司的鲑鱼罐头

¼ [kʌp] ['bʌtər] [ɔ:r]['mɑ:rdʒərən]
¼ cup butter or margarine
¼ 杯子 黄油 或者 人造黄油

¼ 杯黄油或人造黄油

¼ [kʌp]['flaʊər]
¼ cup flour
¼ 杯子 面粉

¼ 杯面粉

[dæʃ] [ʌv; əv] ['pepər]
dash of pepper
短跑 的 胡椒

少许胡椒粉

1¾ [kʌps] [mɪlk]
1¾ cups milk
1¾ 杯子 牛奶

1¾ 杯牛奶

[wʌn] ['teɪblspu:n] [tʃɑ:pt] ['æntʃoʊviz]
1 tablespoon chopped anchovies
1 汤匙 切碎 凤尾鱼

1汤匙切碎的凤尾鱼

[wʌn][kʌp] [dreɪnd] , [kænd] ['pi:z]
1 cup drained , canned peas
1 杯子 排水 , 罐装 豌豆

杯沥干水分的罐装豌豆

[wʌn] ['ti:spu:n] [tʃɑ:pt] ['pɑ:rsli]
1 teaspoon chopped parsley
1 茶匙 切碎 香菜

1茶匙切碎的欧芹

[faɪv]['slaɪsɪz] [toʊst]
5 slices toast
5 切片 吐司

5片吐司

[dreɪn] ['sæmən] [rɪ'zɜ:rv] ['lɪkər] ; [rɪ'mu:v] [skɪn][ænd; ənd][boʊnz][ænd; ənd] [fleɪk] .
Drain salmon reserving liquor ; remove skin and bones and flake .
流走 三文鱼 预订 酒 ; 消除 皮肤 和 骨头 和 薄片 .

将鲑鱼沥干，保留汁水；去除鱼皮和鱼骨，然后将其切成小块。

[melt] ['bʌtər] [ɔ:r]['mɑ:rdʒərən][ɪn][ə; eɪ] ['sɔ:spæn] ; [ˌeɪ di: 'di:]['flaʊər][ænd; ənd] ['pepər] [ænd; ənd][stɜ:r] [ʌn'tɪl] ['blendɪd] .
Melt butter or margarine in a saucepan ; add flour and pepper and stir until blended .
熔化 黄油 或者 人造黄油 在 一个 平底锅 ; 添加 面粉 和 胡椒 和 搅拌 直到 混合 .

在平底锅中融化黄油或人造黄油；加入面粉和胡椒粉，搅拌至混合均匀。

[kəm'baɪn] ['sæmən] ['lɪkər] [wɪð; wɪθ][mɪlk][tu:; tə] [meɪk] [ə'baʊt][ˌtu:'tu:][kʌps]['lɪkwɪd] .
Combine salmon liquor with milk to make about 2 cups liquid .
结合 三文鱼 酒 和 牛奶 到 制作 关于 2 杯子 液体 .

将鲑鱼汁与牛奶混合，制成约 2 杯液体。

['grædʒuəli][stɜ:r]['lɪkwɪd]['ɪntu:] ['bʌtər] - ['flaʊər]['mɪkstʃər] .
Gradually stir liquid into butter - flour mixture .
逐步地 搅拌 液体 进入 黄油 - 面粉 混合物 .

将液体逐渐搅拌到黄油面粉混合物中。

[kʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] , [ʌn'tɪl] [smuːð] [ænd; ənd] ['θɪkənd] .

Cook	**,**	**stirring**	**constantly**	**,**	**until**	**smooth**	**and**	**thickened**	**.**
厨师	,	搅拌	不断地	,	直到	光滑的	和	增稠	.

不断搅拌烹煮，直至顺滑浓稠。

[ˌeɪ diː 'diː]['sæmən] , ['æntʃoʊviz] , ['piːz] [ænd; ənd] ['pɑːrsli] .

Add	**salmon**	**,**	**anchovies**	**,**	**peas**	**and**	**parsley**	**.**
添加	三文鱼	,	凤尾鱼	,	豌豆	和	香菜	.

加入鲑鱼、凤尾鱼、豌豆和欧芹。

[hiːt] ['θɜːrəli] [ænd; ənd] [sɜːrv] [ɑːn] [toʊst] .

Heat	**thoroughly**	**and**	**serve**	**on**	**toast**	**.**
热	彻底	和	服务	在	吐司	.

彻底加热后涂抹在吐司上即可食用。

[faɪv] ['sɝːvɪŋz]

5	**Servings**
5	份量

5人份

['kræbˌmiːt] [ænd; ənd] [ˌmækə'roʊni] ['sæləd]

CRABMEAT	**AND**	**MACARONI**	**SALAD**
蟹肉	和	通心粉	沙拉

蟹肉通心粉沙拉

[wʌn] 7½ - [ɑːz] .

1	**7½**	**-**	**oz**	**.**
1	7½	-	盎司	.

7½盎司

[kæn; kən] ['kræbˌmiːt]

can	**crabmeat**
能	蟹肉

罐装蟹肉

[ˌtuːˈtuː] [kʌps] [kʊkt] [ˌmækə'roʊni] (½ [eɪt] - [ɑːz] . ['pækɪdʒ])

2	**cups**	**cooked**	**macaroni**	**(**	**½**	**8**	**-**	**oz**	**.**	**package**	**)**
2	杯子	煮熟	通心粉	(	½	8	-	盎司	.	包裹	)

杯煮熟的通心粉（半包 8 盎司装）

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɑːpt] [griːn] ['pepər]

2	**tablespoons**	**chopped**	**green**	**pepper**
2	汤匙	切碎	绿色的	胡椒

2汤匙切碎的青椒

[wʌn] ['teɪblspuːn] [tʃɑːpt] [pə'mentoʊ]

1	**tablespoon**	**chopped**	**pimiento**
1	汤匙	切碎	辣椒

1汤匙切碎的甜椒

¼ [kʌp] [slaɪst] ['seləri]

¼	**cup**	**sliced**	**celery**
¼	杯子	切片	芹菜

¼ 杯切片芹菜

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [slaɪst] ['rædɪʃiz]

2	**tablespoons**	**sliced**	**radishes**
2	汤匙	切片	萝卜

2汤匙切片萝卜

[ˌtuːˈtuː] ['tiːspuːn] ['greɪtɪd] ['ʌnjən]

2	**teaspoons**	**grated**	**onion**
2	茶匙	磨碎的	洋葱

2茶匙磨碎的洋葱

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
¼ teaspoon salt
¼ 茶匙 盐

¼茶匙盐

[dæʃ] [ʌv; əv] [tə'bæskoʊ] [sɔːs]
dash of Tabasco sauce
短跑 的 塔巴斯科辣椒酱 酱

少许塔巴斯科辣椒酱

½ [kʌp] ['meɪəneɪz] [ɔːr]['sæləd] ['dresɪŋ]
½ cup mayonnaise or salad dressing
½ 杯子 蛋黄酱 或者 沙拉 敷料

半杯蛋黄酱或沙拉酱

[sɪks] ['letɪs] [kʌps]
6 lettuce cups
6 莴苣 杯子

6个生菜杯

[dreɪn] ['kræbˌmiːt] ; [rɪ'muːv] [hɑːrd]['faɪbər][ænd; ənd] [fleɪk] .
Drain crabmeat ; remove hard fiber and flake .
流走 蟹肉 ; 消除 难的 纤维 和 薄片 .

沥干蟹肉；去除硬纤维和碎屑。

[ˌeɪ diː 'diː] [rɪ'meɪnɪŋ] [ɪn'griːdiənts] , [ɪk'sept] ['letɪs] , [ænd; ənd] [tɔːs] [tə'geðər] ['laɪtli] .
Add remaining ingredients , except lettuce , and toss together lightly .
添加 其余的 原料 , 除了 莴苣 , 和 折腾 一起 轻轻 .

加入除生菜外的剩余食材，轻轻拌匀。

[sɜːrv] [ɪn] ['letɪs] [kʌps] .
Serve in lettuce cups .
服务 在 莴苣 杯子 .

用生菜叶盛装。

[sɪks] Servings35
6 Servings35
6 Servings35

6人份35

[fruːts] [ænd; ənd] [dɪ'zɜːrts]
FRUITS AND DESSERTS
水果 和 甜点

水果和甜点

['æpəlˌsɔːs] [ə; eɪ] [lɑː] [moʊd]
APPLESAUCE A LA MODE
苹果酱 一个 洛杉矶 模式

苹果酱配冰淇淋

[wʌn][noʊ] . [ˌtuː'tuː][kæn; kən] ['æpəlˌsɔːs] , [tʃɪld]
1 No . 2 can applesauce , chilled
1 不 . 2 能 苹果酱 , 冷藏

1罐2号苹果酱，冷藏

½ [paɪnt] [və'nɪlə] [aɪs] [kriːm]
½ pint vanilla ice cream
½ 品脱 香草 冰 奶油

半品脱香草冰淇淋

['nʌtmeg] , [meɪs] [ɔːr] ['sɪnəmən]
nutmeg , mace or cinnamon
肉豆蔻 , 锤 或者 肉桂

肉豆蔻、豆蔻皮或肉桂

[dɪ'vaɪd] ['æpəlˌsɔːs] [ɪn] [fɔːr] ['sɜːrvɪŋ] ['dɪʃɪz] [ænd; ənd][tɑːp][wɪð; wɪθ][ə; eɪ] ['spuːnfʊl] [ɔːr] [skuːp] [ʌv; əv]

Divide	**applesauce**	**in**	**four**	**serving**	**dishes**	**and**	**top**	**with**	**a**	**spoonful**	**or**	**scoop**	**of**
划分	苹果酱	在	四	服务	菜肴	和	顶部	和	一个	一勺	或者	舀	的

[aɪs] [kriːm] .

ice	**cream**	**.**
冰	奶油	.

将苹果酱分成四份，分别盛入四个碗中，并在上面放上一勺或一球冰淇淋。

['sprɪŋk(ə)l][aɪs] [kriːm] [wɪð; wɪθ] [prɪ'fɜːrd] [spaɪs] .

Sprinkle	**ice**	**cream**	**with**	**preferred**	**spice**	**.**
撒	冰	奶油	和	首选	香料	.

在冰淇淋上撒上你喜欢的香料。

[fɔːr] ['sɜ˞ːvɪŋz]

4	**Servings**
4	份量

4人份

['tʃeri] - ['sɪtrəs] ['kɑːmpoʊt]

CHERRY	**-**	**CITRUS**	**COMPOTE**
樱桃	-	柑橘	果酱

樱桃柑橘酱

[wʌn][noʊ] . 2½ [kæn; kən] ['rɔɪəl] [æn] ['tʃeriːz]

1	**No**	**.**	**2½**	**can**	**Royal**	**Anne**	**cherries**
1	不	.	2½	能	皇家	安妮	樱桃

1罐2号半皇家安妮樱桃

[faɪv] ['teɪbəlˌspuːnz] ['ʃʊgər]

5	**tablespoons**	**sugar**
5	汤匙	糖

5汤匙糖

[fɔːr] [θɪn] ['slaɪsɪz] ['ɔrɪndʒ]

4	**thin**	**slices**	**orange**
4	薄的	切片	橙子

4片薄橙片

[fɔːr] [θɪn] ['slaɪsɪz]['lemən]

4	**thin**	**slices**	**lemon**
4	薄的	切片	柠檬

4片薄柠檬片

[dreɪn] ['tʃeriːz] [ænd; ənd] [rɪ'zɜːrv] [dʒuːs] .

Drain	**cherries**	**and**	**reserve**	**juice**	**.**
流走	樱桃	和	预订	汁	.

沥干樱桃，保留汁液。

[ˌeɪ diː 'diː]['ʃʊgər] , ['ɔrɪndʒ] [ænd; ənd]['lemən]['slaɪsɪz][tuː; tə][dʒuːs][ænd; ənd] ['sɪmər] ['dʒentli] - ['mɪnɪts]

Add	**sugar**	**,**	**orange**	**and**	**lemon**	**slices**	**to**	**juice**	**and**	**simmer**	**gently**	**15**	**minutes**
添加	糖	,	橙子	和	柠檬	切片	到	汁	和	煨	轻轻地	-	分钟

.

:

.

将糖、橙片和柠檬片加入果汁中，小火慢炖 15 分钟。

[ˌeɪ diː 'diː] ['tʃeriːz] [ænd; ənd] [tʃɪl] .

Add	**cherries**	**and**	**chill**	**.**
添加	樱桃	和	寒意	.

加入樱桃，冷藏。

[eɪt] ['sɜ˞:vɪŋz]
8 **Servings**
8 份量

8人份

['nektər] - [fru:t] [dʒu:s] ['kɑ:kteɪl]
NECTAR **-** **FRUIT** **JUICE** **COCKTAIL**
花蜜 - 水果 汁 鸡尾酒

花蜜果汁鸡尾酒

[wʌn] - - [ɑ:z] .
1 **12** **-** **oz** **.**
1 - - 盎司 .

12 盎司

[kæn; kən]['æprɪkɑ:t; 'eɪprɪkɑ:t] , [pi:tʃ] [ɔ:r] [per] ['nektər] , [tʃɪld]
can **apricot** **,** **peach** **or** **pear** **nectar** **,** **chilled**
能 杏 , 桃 或者 梨 花蜜 , 冷藏

罐装杏汁、桃汁或梨汁，冷藏

½ [kʌp] [greɪp] [dʒu:s] , ['krænberi] [dʒu:s][ɔ:r]['paɪnæp(ə)l][dʒu:s] , [tʃɪld]
½ **cup** **grape** **juice** **,** **cranberry** **juice** **or** **pineapple** **juice** **,** **chilled**
½ 杯子 葡萄 汁 , 蔓越莓 汁 或者 菠萝 汁 , 冷藏

半杯冰镇葡萄汁、蔓越莓汁或菠萝汁

[ʃeɪk] [tʃɪld] ['nektər] ['θɜ:rəli] [ænd; ənd] [kəm'baɪn] [wɪð; wɪθ] [dʒu:s] .
Shake **chilled** **nectar** **thoroughly** **and** **combine** **with** **juice** **.**
摇 冷藏 花蜜 彻底 和 结合 和 汁 .

将冰镇果汁充分摇匀，然后与果汁混合。

[stɜ:r] [wel] [tu:; tə] [blend] .
Stir **well** **to** **blend** **.**
搅拌 出色地 到 混合 .

搅拌均匀。

[sɜ:rv] [ɪ'mi:diətli] .
Serve **immediately** **.**
服务 立即地 .

立即食用。

[θri:] [tu:; tə] [fɔ:r] Servings36
3 **to** **4** **Servings36**
3 到 4 Servings36

3至4人份36

['pʌmpkɪn] [keɪk]
PUMPKIN **CAKE**
南瓜 蛋糕

南瓜蛋糕

[θri:] [kʌps] ['sɪftɪd] [keɪk] ['flaʊər]
3 **cups** **sifted** **cake** **flour**
3 杯子 筛过的 蛋糕 面粉

3杯过筛蛋糕粉

[faɪv] ['ti:spu:n] ['beɪkɪŋ] ['paʊdər]
5 **teaspoons** **baking** **powder**
5 茶匙 烘烤 粉末

5茶匙泡打粉

[wʌn] ['ti:spu:n] [sɔ:lt]
1 **teaspoon** **salt**
1 茶匙 盐

1茶匙盐

[wʌn] ['tiːspuːn] ['sɪnəmən]
1 **teaspoon** **cinnamon**
1 茶匙 肉桂

1茶匙肉桂

¼ ['tiːspuːn] [graʊnd] [kloʊv]
¼ **teaspoon** **ground** **clove**
¼ 茶匙 地面 丁香

¼茶匙丁香粉

¼ ['tiːspuːn] ['kɑːrdəməm]
¼ **teaspoon** **cardamom**
¼ 茶匙 小豆蔻

¼茶匙豆蔻

1¼ [kʌps] [kænd] ['pʌmpkɪn]
1¼ **cups** **canned** **pumpkin**
1¼ 杯子 罐装 南瓜

1¼ 杯罐装南瓜

½ [kʌp] [mɪlk]
½ **cup** **milk**
½ 杯子 牛奶

半杯牛奶

½ [kʌp] ['ʃɔːrtnɪŋ]
½ **cup** **shortening**
½ 杯子 缩短

半杯起酥油

1½ [kʌps] ['ʃʊgər]
1½ **cups** **sugar**
1½ 杯子 糖

1.5 杯糖

[θriː] [egz]
3 **eggs**
3 鸡蛋

3个鸡蛋

[sɪft] [tə'geðər] [draɪ] [ɪn'griːdiənts] .
Sift **together** **dry** **ingredients** **.**
筛 一起 干燥 原料 .

将干性材料一起过筛。

[kəm'baɪn] ['pʌmpkɪn] [ænd; ənd] [mɪlk] .
Combine **pumpkin** **and** **milk** **.**
结合 南瓜 和 牛奶 .

将南瓜泥和牛奶混合。

[kriːm] ['ʃɔːrtnɪŋ] , [ˌeɪ diː 'diː] ['ʃʊgər] ['grædʒuəli] [ænd; ənd] [kriːm] [tə'geðər] [ʌn'tɪl] [laɪt] [ænd; ənd]
Cream **shortening** **,** **add** **sugar** **gradually** **and** **cream** **together** **until** **light** **and**
奶油 缩短 , 添加 糖 逐步地 和 奶油 一起 直到 光 和
['flʌfi] .
fluffy **.**
蓬松的 .

将起酥油搅打至蓬松轻盈，然后逐渐加入糖，继续搅打至蓬松轻盈。

[ˌeɪ diː 'diː] [egz] [wʌn] [æt; ət] [ə; eɪ] [taɪm] , ['biːtɪŋ] ['θɜːrəli] ['æftər] [iːtʃ] [ə'dɪʃ(ə)n] .
Add **eggs** **one** **at** **a** **time** **,** **beating** **thoroughly** **after** **each** **addition** **.**
添加 鸡蛋 一 在 一个 时间 , 殴打 彻底 后 每个 添加 .

一次加入一个鸡蛋，每次加入后都要充分搅拌。

[ˌeɪ diː 'diː][draɪ] [ɪn'griːdiənts] , ['ɔːltərnətli] [wɪð; wɪθ] ['pʌmpkɪn] - [mɪlk] ['mɪkstʃər] , [ə; eɪ] [smɔːl] [ə'maʊnt]

Add	**dry**	**ingredients**	**,**	**alternately**	**with**	**pumpkin**	**-**	**milk**	**mixture**	**,**	**a**	**small**	**amount**
添加	干燥	原料	,	交替	和	南瓜	-	牛奶	混合物	,	一个	小的	数量

[æt; ət][ə; eɪ][taɪm] .

at	**a**	**time**	**.**
在	一个	时间	.

将干料与南瓜奶混合物交替加入，每次少量添加。

[biːt] [ʌn'tɪl] [smuːð] ['æftər] [iːtʃ] [ə'dɪʃ(ə)n] .

Beat	**until**	**smooth**	**after**	**each**	**addition**	**.**
打	直到	光滑的	后	每个	添加	.

每次加入新材料后都要搅拌至顺滑。

[tɜːrn]['ɪntuː] [tuː] [griːst] [ænd; ənd] ['flaʊərd] [naɪn] - [ɪntʃ] ['leɪər] [pænz] .

Turn	**into**	**two**	**greased**	**and**	**floured**	**9**	**-**	**inch**	**layer**	**pans**	**.**
转动	进入	二	涂油	和	撒了面粉	9	-	英寸	层	平底锅	.

倒入两个抹了油撒了面粉的9英寸圆形烤盘中。

[beɪk] [ɪn][ə; eɪ] ['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n] (375°F .)

Bake	**in**	**a**	**moderate**	**oven**	**(**	**375°F**	**.**	**)**
烤	在	一个	缓和	烤箱	(	375°F	.	)

在中等温度的烤箱（375°F）中烘烤。

- ['mɪnɪts] [ɔːr][ʌn'tɪl] [dʌn] .

35	**minutes**	**or**	**until**	**done**	**.**
-	分钟	或者	直到	完毕	.

35分钟或直到完成。

[frɔːst] [wɪð; wɪθ]['meɪp(ə)l] [nʌt] ['frɔːstɪŋ] .

Frost	**with**	**Maple**	**Nut**	**Frosting**	**.**
霜	和	枫	坚果	糖霜	.

淋上枫糖坚果糖霜。

[tuː] [naɪn] - [ɪntʃ] ['leər]

Two	**9**	**-**	**inch**	**Layers**
二	9	-	英寸	层

两层9英寸

['meɪp(ə)l] [nʌt] ['frɔːstɪŋ]

MAPLE	**NUT**	**FROSTING**
枫	坚果	糖霜

枫糖坚果糖霜

¼ [kʌp] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən]

¼	**cup**	**butter**	**or**	**margarine**
¼	杯子	黄油	或者	人造黄油

¼ 杯黄油或人造黄油

[ˌtuː'tuː] [kʌps] ['sɪftɪd] [kən'fekʃənəz] - ['ʃʊgər]

2	**cups**	**sifted**	**confectioners**	**'**	**sugar**
2	杯子	筛过的	糖果商	-	糖

2杯过筛的糖粉

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] [hɑːt]['wɔːtər]

3	**tablespoons**	**hot**	**water**
3	汤匙	热的	水

3汤匙热水

¼ ['tiːspuːn] ['meɪp(ə)l] ['fleɪvərɪŋ]

¼	**teaspoon**	**maple**	**flavoring**
¼	茶匙	枫	调味

¼茶匙枫糖香精

¼ [kʌp] [tʃɑ:pt] ['wɔ:lnʌts]
¼ cup chopped walnuts
¼ 杯子 切碎 核桃

¼ 杯切碎的核桃

[melt] ['bʌtər] [ɔ:r]['mɑ:rdʒərən] .
Melt butter or margarine .
熔化 黄油 或者 人造黄油 .

融化黄油或人造黄油。

[ˌeɪ di: 'di:][tu:; tə] ['ʃʊgər] [ænd; ənd] [blend] ['θɜ:rəli] .
Add to sugar and blend thoroughly .
添加 到 糖 和 混合 彻底 .

加入糖并充分搅拌。

['grædʒuəli] [stɜ:r][ɪn][hɑ:t]['wɔ:tər][ænd; ənd] [bi:t] [ʌn'tɪl] ['aɪsɪŋ][ɪz][ʌv; əv] ['spredɪŋ] [kən'sɪstənsi] .
Gradually stir in hot water and beat until icing is of spreading consistency .
逐步地 搅拌 在 热的 水 和 打 直到 糖霜 是 的 传播 一致性 .

慢慢加入热水，搅拌至糖霜达到可以涂抹的稠度。

[ˌeɪ di: 'di:] ['fleɪvərɪŋ] [ænd; ənd] [blend] .
Add flavoring and blend .
添加 调味 和 混合 .

加入调味料并搅拌均匀。

[stɜ:r][ɪn] [nʌts] .
Stir in nuts .
搅拌 在 坚果 .

拌入坚果。

[spred] [bɪ'twi:n] ['leər] [ænd; ənd][ɑ:n][tɑ:p][ʌv; əv] ['pʌmpkɪn] [keɪk] .
Spread between layers and on top of Pumpkin Cake .
传播 之间 层 和 在 顶部 的 南瓜 蛋糕 .

涂抹在南瓜蛋糕的各层之间以及顶部。

['frɔ:stɪŋ] [fɔ:r; fər][tɑ:ps][ʌv; əv] [tu:] [naɪn] - [ɪntʃ] Layers37
Frosting for tops of two 9 - inch Layers37
糖霜 为了 最高额 的 二 9 - 英寸 Layers37

两个9英寸Layer蛋糕顶部的糖霜37

[ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] ['pɜ:rp(ə)l] [plʌm] ['pudiŋz]
INDIVIDUAL PURPLE PLUM PUDDINGS
个人 紫色的 李子 布丁

独立包装的紫梅布丁

[wʌn][noʊ] . 2½ [kæn; kən]['pɜ:rp(ə)l] [plʌmz]
1 No . 2½ can purple plums
1 不 . 2½ 能 紫色的 李子

1罐2号半紫李子

[ˌtu:'tu:] [kʌps] ['sɪftɪd] ['flaʊər]
2 cups sifted flour
2 杯子 筛过的 面粉

2杯过筛面粉

[fɔ:r] ['ti:spu:n] ['beɪkɪŋ] ['paʊdər]
4 teaspoons baking powder
4 茶匙 烘烤 粉末

4茶匙泡打粉

½ ['ti:spu:n] [sɔ:lt]
½ teaspoon salt
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['ʃʊgər]
2 **tablespoons** **sugar**
2 汤匙 糖

2汤匙糖

¼ [kʌp] ['ʃɔːrtnɪŋ]
¼ **cup** **shortening**
¼ 杯子 缩短

¼ 杯起酥油

[wʌn] [kʌp] [mɪlk]
1 **cup** **milk**
1 杯子 牛奶

杯牛奶

[dreɪn] [plʌmz] ; [rɪˈzɜːrv] [dʒuːs] .
Drain **plums** **;** **reserve** **juice** **.**
流走 李子 ; 预订 汁 .

将李子沥干；保留汁液。

[kʌt] [fruːt] [ɪn] [hæf] [ænd; ənd] [rɪˈmuːv] [pɪts] .
Cut **fruit** **in** **half** **and** **remove** **pits** **.**
切 水果 在 一半 和 消除 坑 .

将水果切成两半，去除果核。

[sɪft] [təˈgeðər] [draɪ] [ɪnˈgriːdiənts] .
Sift **together** **dry** **ingredients** **.**
筛 一起 干燥 原料 .

将干性材料一起过筛。

[kʌt] [ɪn] ['ʃɔːrtnɪŋ] .
Cut **in** **shortening** **.**
切 在 缩短 .

加入起酥油。

[ˌeɪ diː 'diː] [mɪlk] [ɔːl] [æt; ət] [wʌns] [ænd; ənd] [stɜːr] ['oʊnli] [ʌnˈtɪl] [ɔːl] ['flaʊər] [ɪz] ['mɔɪsnd] .
Add **milk** **all** **at** **once** **and** **stir** **only** **until** **all** **flour** **is** **moistened** **.**
添加 牛奶 全部 在 一次 和 搅拌 仅有的 直到 全部 面粉 是 湿润 .

一次性倒入牛奶，搅拌至面粉全部湿润即可。

[pleɪs] [əˈbaʊt] [ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [doʊ] [ɪn] [ðə; ði] ['bɑːtəm] [ʌv; əv] [iːtʃ] [ʌv; əv] [eɪt] [wel] - [griːst]
Place **about** **2** **tablespoons** **dough** **in** **the** **bottom** **of** **each** **of** **8** **well** **-** **greased**
地方 关于 2 汤匙 面团 在 这 底部 的 每个 的 8 出色地 - 涂油
['kʌstərd] [kʌps] .
custard **cups** **.**
蛋奶冻 杯子 .

在 8 个涂抹了油脂的蛋奶冻杯底部各放入约 2 汤匙面团。

['kʌvər] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] ['leɪər] [ʌv; əv] [fruːt] [ænd; ənd] [ðen] [ðə; ði] [rɪˈmeɪnɪŋ] [doʊ] .
Cover **with** **a** **layer** **of** **fruit** **and** **then** **the** **remaining** **dough** **.**
覆盖 和 一个 层 的 水果 和 然后 这 其余的 面团 .

先铺上一层水果，再盖上剩下的面团。

['kʌvər] [kʌps] ['taɪtli] [wɪð; wɪθ] ['hevi] [wækst] ['peɪpər] [ɔːr] [əˈluːmɪnəm; əˈluːmənəm] [fɔɪl] .
Cover **cups** **tightly** **with** **heavy** **waxed** **paper** **or** **aluminum** **foil** **.**
覆盖 杯子 紧紧 和 重的 打蜡 纸 或者 铝 挫败 .

用厚蜡纸或铝箔将杯子紧紧盖住。

[pleɪs] [ɪn] [ə; eɪ] ['stiːmər] [ɔːr] [lɑːrdʒ] ['ʃæloʊ] [pæn] [kənˈteɪnɪŋ] [wʌn] [ɪntʃ] [ʌv; əv] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər] .
Place **in** **a** **steamer** **or** **large** **shallow** **pan** **containing** **1** **inch** **of** **boiling** **water** **.**
地方 在 一个 汽船 或者 大的 浅的 平底锅 包含 1 英寸 的 沸腾 水 .

放入蒸锅或装有 1 英寸沸水的大浅锅中。

['kʌvər] [ænd; ənd] [stiːm] [ɪn][ə; eɪ] ['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n] (350°F .) - ['mɪnɪts] .

Cover	**and**	**steam**	**in**	**a**	**moderate**	**oven**	**(**	**350°F**	**.**	**)**	**45**	**minutes**	**.**
覆盖	和	蒸汽	在	一个	缓和	烤箱	(	350°F	.	)	-	分钟	.

盖上盖子，放入中等温度（350°F）的烤箱中蒸45分钟。

[sɜːrv] [wɔːrm][wɪð; wɪθ] [plʌm] [sɔːs] .

Serve	**warm**	**with**	**Plum**	**Sauce**	**.**
服务	温暖的	和	李子	酱	.

趁热佐以梅子酱食用。

[eɪt][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] ['pudiŋz]

8	**Individual**	**Puddings**
8	个人	布丁

8份独立布丁

[plʌm] [sɔːs]

PLUM	**SAUCE**
李子	酱

李子酱

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['kɔːrnstɑːrtʃ]

2	**tablespoons**	**cornstarch**
2	汤匙	玉米淀粉

2汤匙玉米淀粉

¼ [kʌp] ['ʃʊgər]

¼	**cup**	**sugar**
¼	杯子	糖

¼ 杯糖

[wʌn] ['tiːspuːn] ['sɪnəmən]

1	**teaspoon**	**cinnamon**
1	茶匙	肉桂

1茶匙肉桂

[dʒuːs] [dreɪnd] [frʌm; frəm][wʌn][noʊ] . 2½ [kæn; kən]['pɜːrp(ə)l] [plʌmz] [ɔːr] [pruːnz]

juice	**drained**	**from**	**1**	**No**	**.**	**2½**	**can**	**purple**	**plums**	**or**	**prunes**
汁	排水	从	1	不	.	2½	能	紫色的	李子	或者	西梅

从 1 罐 2½ 号紫李子或西梅罐头中沥出的汁液

[wʌn] ['tiːspuːn] ['lemən][dʒuːs]

1	**teaspoon**	**lemon**	**juice**
1	茶匙	柠檬	汁

1茶匙柠檬汁

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['bʌtər]

1	**tablespoon**	**butter**
1	汤匙	黄油

1汤匙黄油

[kəm'baɪn] ['kɔːrnstɑːrtʃ] , ['ʃʊgər][ænd; ənd] ['sɪnəmən] [ɪn][ə; eɪ] ['sɔːspæn] .

Combine	**cornstarch**	**,**	**sugar**	**and**	**cinnamon**	**in**	**a**	**saucepan**	**.**
结合	玉米淀粉	,	糖	和	肉桂	在	一个	平底锅	.

将玉米淀粉、糖和肉桂放入平底锅中混合。

['sloʊli] [stɜːr][ɪn][fruːt][dʒuːs] .

Slowly	**stir**	**in**	**fruit**	**juice**	**.**
缓慢地	搅拌	在	水果	汁	.

慢慢倒入果汁并搅拌。

[kʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] , [ʌn'tɪl]['mɪkstʃər] ['θɪkənz] [ænd; ənd] [kliəz] .

Cook	**,**	**stirring**	**constantly**	**,**	**until**	**mixture**	**thickens**	**and**	**clears**	**.**
厨师	,	搅拌	不断地	,	直到	混合物	增厚	和	清除	.

不断搅拌烹煮，直至混合物变稠且清澈。

[kʊk] ['dʒentli][θriː] ['mɪnɪts] .

Cook	**gently**	**3**	**minutes**	**.**
厨师	轻轻地	3	分钟	.

小火煮3分钟。

[ˌeɪ diː 'diː]['lemən][dʒuːs][ænd; ənd] ['bʌtər] ; [stɜːr][ʌn'tɪl] ['bʌtər] [melts] .

Add	**lemon**	**juice**	**and**	**butter**	**;**	**stir**	**until**	**butter**	**melts**	**.**
添加	柠檬	汁	和	黄油	;	搅拌	直到	黄油	融化	.

加入柠檬汁和黄油；搅拌至黄油融化。

[sɜːrv] [hɑːt][wɪð; wɪθ][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl]['pɜːrp(ə)l] [plʌm] ['pudiŋz] .

Serve	**hot**	**with**	**Individual**	**Purple**	**Plum**	**Puddings**	**.**
服务	热的	和	个人	紫色的	李子	布丁	.

趁热与个人份紫梅布丁一起食用。

[skænt][ˌtuː'tuː] [kʌps] [sɔːs]

Scant	**2**	**Cups**	**Sauce**
稀少	2	杯子	酱

少许两杯酱汁

['piːtʃɪz] [ɪn] ['ɔrɪndʒ] [sɔːs]

PEACHES	**IN**	**ORANGE**	**SAUCE**
桃子	在	橙子	酱

橙汁蜜桃

[wʌn][noʊ] . 2½ [kæn; kən] [piːtʃ] [hævz] [ɔːr]['slaɪsɪz]

1	**No**	**.**	**2½**	**can**	**peach**	**halves**	**or**	**slices**
1	不	.	2½	能	桃	一半	或者	切片

1罐2号半桃子罐头（切半或切片）

¼ [kʌp] [braʊn] ['ʃʊgər]

¼	**cup**	**brown**	**sugar**
¼	杯子	棕色的	糖

¼ 杯红糖

[ˌtuː'tuː] ['tiːspuːn] ['kɔːrnstɑːrtʃ]

2	**teaspoons**	**cornstarch**
2	茶匙	玉米淀粉

2茶匙玉米淀粉

[dæʃ] [ʌv; əv][sɔːlt]

dash	**of**	**salt**
短跑	的	盐

少许盐

½ [kʌp] [kænd] ['ɔrɪndʒ] [dʒuːs]

½	**cup**	**canned**	**orange**	**juice**
½	杯子	罐装	橙子	汁

半杯罐装橙汁

[θriː] [hoʊl] [kloʊvz]

3	**whole**	**cloves**
3	所有的	丁香

3粒丁香

[θriː] [hoʊl] ['ɔːlspaɪs]

3	**whole**	**allspice**
3	所有的	多香果

3个整粒多香果

[dreɪn] ['piːtʃɪz] ; [rɪ'zɜːrv] [dʒuːs][ænd; ənd] ['meʒər] ½ [kʌp] .

Drain	**peaches**	**;**	**reserve**	**juice**	**and**	**measure**	**½**	**cup**	**.**
流走	桃子	;	预订	汁	和	措施	½	杯子	.

将桃子沥干；保留桃汁并量取 ½ 杯。

[kəm'baɪn] ['ʃʊgər] , ['kɔːrnstɑːrtʃ] [ænd; ənd][sɔːlt][ɪn][ə; eɪ] ['sɔːspæn] .

Combine	**sugar**	**,**	**cornstarch**	**and**	**salt**	**in**	**a**	**saucepan**	**.**
结合	糖	,	玉米淀粉	和	盐	在	一个	平底锅	.

将糖、玉米淀粉和盐放入平底锅中混合。

[stɜːr][ɪn] ½ [kʌp] [piːtʃ] [dʒuːs][ænd; ənd] ['ɔrɪndʒ] [dʒuːs] .

Stir	**in**	**½**	**cup**	**peach**	**juice**	**and**	**orange**	**juice**	**.**
搅拌	在	½	杯子	桃	汁	和	橙子	汁	.

加入半杯桃汁和橙汁。

[ˌeɪ diː 'diː]['spaɪsɪz] .

Add	**spices**	**.**
添加	香料	.

加入香料。

[brɪŋ] [tuː; tə][ə; eɪ][bɔɪl] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] .

Bring	**to**	**a**	**boil**	**,**	**stirring**	**constantly**	**.**
带来	到	一个	熬	,	搅拌	不断地	.

边搅拌边煮沸。

[ˌeɪ diː 'diː] ['piːtʃɪz] [ænd; ənd] ['sɪmər] [faɪv] ['mɪnɪts] .

Add	**peaches**	**and**	**simmer**	**5**	**minutes**	**.**
添加	桃子	和	煨	5	分钟	.

加入桃子，小火慢炖5分钟。

[kuːl] .

Cool	**.**
凉爽的	.

凉爽的。

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ][pleɪn] [kriːm] , [wɪpt] [kriːm] , [ɔːr]['oʊvər] [beɪkt] ['kʌstərd] ,

Serve	**with**	**plain**	**cream**	**,**	**whipped**	**cream**	**,**	**or**	**over**	**baked**	**custard**	**,**
服务	和	清楚的	奶油	,	鞭打	奶油	,	或者	超过	烘焙	蛋奶冻	,

可搭配原味奶油、鲜奶油或烤蛋奶沙司食用。

[ˌtæpi'oʊkə][ɔːr] [və'nɪlə] ['pʊdɪŋ] [ɔːr] [və'nɪlə] [aɪs] [kriːm] .

tapioca	**or**	**vanilla**	**pudding**	**or**	**vanilla**	**ice**	**cream**	**.**
木薯	或者	香草	布丁	或者	香草	冰	奶油	.

木薯布丁、香草布丁或香草冰淇淋。

[sɪks][tuː; tə][eɪt] Servings3839

6	**to**	**8**	**Servings3839**
6	到	8	Servings3839

6至8人份3839

[per] ['sʌndeɪ; 'sʌndi][wɪð; wɪθ] ['tʃɔːklət] [mɪnt] [sɔːs] ⇒ [peɪdʒ] -

PEAR	**SUNDAE**	**WITH**	**CHOCOLATE**	**MINT**	**SAUCE**	**⇒**	**page**	**38**
梨	圣代	和	巧克力	薄荷	酱	⇒	页	-

梨子圣代配巧克力薄荷酱 ⇒ 第38页

½ [tuː; tə][wʌn][kʌp] [kænd] ['tʃɔːklət] ['sɪrəp] , [tʃɪld]

½	**to**	**1**	**cup**	**canned**	**chocolate**	**syrup**	**,**	**chilled**
½	到	1	杯子	罐装	巧克力	糖浆	,	冷藏

½ 至 1 杯罐装巧克力糖浆，冷藏

[ˌtuː'tuː][tuː; tə][fɔːr][drɑːps][mɪnt]['ekstrækt; ɪk'strækt]

2	**to**	**4**	**drops**	**mint**	**extract**
2	到	4	滴	薄荷	提炼

2至4滴薄荷提取物

[wʌn][noʊ] . 2½ [kæn; kən] [per] [hævz] , [dreɪnd] [ænd; ənd] [tʃɪld]

1	No	.	2½	can	pear	halves	,	drained	and	chilled
1	不	.	2½	能	梨	一半	,	排水	和	冷藏

1罐2号半梨罐头，沥干水分并冷藏

½ [tuː; tə][wʌn][paɪnt] [və'nɪlə] [aɪs] [kriːm]

½	to	1	pint	vanilla	ice	cream
½	到	1	品脱	香草	冰	奶油

半品脱到一品脱香草冰淇淋

[kəm'baɪn] ['tʃɔːklət] ['sɪrəp] [wɪð; wɪθ] [mɪnt] ['ekstrækt; ɪk'stræktˌ] .

Combine	chocolate	syrup	with	mint	extract	.
结合	巧克力	糖浆	和	薄荷	提炼	.

将巧克力糖浆与薄荷提取物混合。

[pleɪs] [wʌn][ɔːr][ˌtuː'tuː] [per] [hævz] [kʌt] [saɪd] [ʌp] [ɪn] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [dɪ'zɜːrt] ['dɪʃɪz] .

Place	1	or	2	pear	halves	cut	side	up	in	individual	dessert	dishes	.
地方	1	或者	2	梨	一半	切	边	向上	在	个人	甜点	菜肴	.

将 1 或 2 片梨切面朝上，分别放入各个甜点盘中。

[fɪl] ['kævəti][ʌv; əv] [per] [wɪð; wɪθ][aɪs] [kriːm] .

Fill	cavity	of	pear	with	ice	cream	.
充满	空腔	的	梨	和	冰	奶油	.

将冰淇淋填入梨的空腔中。

[pɔːr] ['tʃɔːklət] - [mɪnt] ['sɪrəp] ['oʊvər][aɪs] [kriːm] .

Pour	chocolate	-	mint	syrup	over	ice	cream	.
倒	巧克力	-	薄荷	糖浆	超过	冰	奶油	.

将巧克力薄荷糖浆淋在冰淇淋上。

[fɔːr][tuː; tə][eɪt] ['sɜ˞ːvɪŋz]

4	to	8	Servings
4	到	8	份量

4至8人份

[fruːt] ['kɑːkteɪl] ['frɪtərz]

FRUIT	COCKTAIL	FRITTERS
水果	鸡尾酒	油炸饼

水果鸡尾酒油炸饼

1½ [kʌps] ['sɪftɪd] ['flaʊər]

1½	cups	sifted	flour
1½	杯子	筛过的	面粉

1.5 杯过筛面粉

1½ ['tiːspuːn] ['beɪkɪŋ] ['paʊdər]

1½	teaspoons	baking	powder
1½	茶匙	烘烤	粉末

1½茶匙泡打粉

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]

1	teaspoon	salt
1	茶匙	盐

1茶匙盐

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['ʃʊgər]

1	tablespoon	sugar
1	汤匙	糖

1汤匙糖

[ˌtuː'tuː] [egz]

2	eggs
2	鸡蛋

2个鸡蛋

½ [kʌp] [mɪlk]
½ cup milk
½ 杯子 牛奶

半杯牛奶

[wʌn] [kʌp] [wel] - [dreɪnd] , [kænd] [fruːt] ['kɑːkteɪl]
1 cup well - drained , canned fruit cocktail
1 杯子 出色地 - 排水 , 罐装 水果 鸡尾酒

杯沥干水分的罐装水果鸡尾酒

[diːp] [fæt] [fɔːr; fər] ['fraɪɪŋ]
deep fat for frying
深的 胖的 为了 煎炸

用于油炸的深油

[sɪft] [tə'geðər] [draɪ] [ɪn'griːdiənts] .
Sift together dry ingredients .
筛 一起 干燥 原料 .

将干性材料一起过筛。

[kəm'baɪn] [egz] [ænd; ənd] [mɪlk] [ænd; ənd] [biːt] [wel] ;
Combine eggs and milk and beat well ;
结合 鸡蛋 和 牛奶 和 打 出色地 ;

将鸡蛋和牛奶混合，搅拌均匀；

[ˌeɪ diː 'diː] [tuː; tə] ['flaʊər] ['mɪkstʃər] [ɔːl] [æt; ət] [wʌns] [ænd; ənd] [stɜːr] ['oʊnli] [ʌn'tɪl] [ɔːl] ['flaʊər] [ɪz] ['mɔɪsnd] .
add to flour mixture all at once and stir only until all flour is moistened .
添加 到 面粉 混合物 全部 在 一次 和 搅拌 仅有的 直到 全部 面粉 是 湿润 .

一次性将所有材料加入面粉混合物中，搅拌至所有面粉都湿润即可。

[foʊld] [ɪn] [fruːt] ['kɑːkteɪl] .
Fold in fruit cocktail .
折叠 在 水果 鸡尾酒 .

拌入什锦水果。

[hiːt] [fæt] [tuː; tə] 375°F .
Heat fat to 375°F .
热 胖的 到 375°F .

脂肪加热至375°F。

[drɑːp] ['bætər] [frʌm; frəm] [ə; eɪ] ['teɪblspuːn] ['ɪntuː] [fæt] [ænd; ənd] [fraɪ] [faɪv] ['mɪnɪts] [ɔːr] [ʌn'tɪl] ['goʊldən]
Drop batter from a tablespoon into fat and fry 5 minutes or until golden
降低 连击 从 一个 汤匙 进入 胖的 和 炒 5 分钟 或者 直到 金的
[braʊn] [ɑːn] [ɔːl] [saɪdz] .
brown on all sides .
棕色的 在 全部 侧面 .

用汤匙舀取面糊，放入油中炸5分钟或直至四面金黄。

[rɪ'muːv] [frʌm; frəm] [fæt] [ænd; ənd] [dreɪn] [ɑːn] [əb'zɔːrbənt ˌəb'sɔːrbənt] ['peɪpər] .
Remove from fat and drain on absorbent paper .
消除 从 胖的 和 流走 在 吸收剂 纸 .

从油脂中取出，放在吸油纸上沥干水分。

[sɜːrv] [hɑːt] [wɪð; wɪθ] ['meɪp(ə)l] ['sɪrəp] [ɔːr] ['sprɪŋk(ə)l] [wɪð; wɪθ] [kən'fekʃənəz] - ['ʃʊgər] [ænd; ənd] [sɜːrv]
Serve hot with maple syrup or sprinkle with confectioners ' sugar and serve
服务 热的 和 枫 糖浆 或者 撒 和 糖果商 - 糖 和 服务
[æz; əz] [ə; eɪ] [hɑːt] [bred] .
as a hot bread .
作为 一个 热的 面包 .

趁热淋上枫糖浆食用，或者撒上糖粉，作为热面包食用。

[faɪv] ['sɝ:vɪŋz] [ɔ:r] - ['frɪtərz]
5 Servings or 15 Fritters
5 份量 或者 - 油炸饼

5人份或15个油炸饼

['æpəl,sɔ:s] [keɪk]
APPLESAUCE CAKE
苹果酱 蛋糕

苹果酱蛋糕

2½ [kʌps] ['sɪftɪd] ['flaʊər]
2½ cups sifted flour
2½ 杯子 筛过的 面粉

2.5 杯过筛面粉

1½ [kʌps] ['ʃʊgər]
1½ cups sugar
1½ 杯子 糖

1.5 杯糖

[wʌn] ['ti:spu:n] ['beɪkɪŋ] ['paʊdər]
1 teaspoon baking powder
1 茶匙 烘烤 粉末

1茶匙泡打粉

[wʌn] ['ti:spu:n] ['beɪkɪŋ] ['soʊdə]
1 teaspoon baking soda
1 茶匙 烘烤 苏打

1茶匙小苏打

1¼ ['ti:spu:n] [sɔ:lt]
1¼ teaspoons salt
1¼ 茶匙 盐

1¼茶匙盐

½ ['ti:spu:n] ['sɪnəmən]
½ teaspoon cinnamon
½ 茶匙 肉桂

½茶匙肉桂

½ ['ti:spu:n] [kloʊvz]
½ teaspoon cloves
½ 茶匙 丁香

½茶匙丁香

½ [kʌp] ['ʃɔ:rtnɪŋ]
½ cup shortening
½ 杯子 缩短

半杯起酥油

1½ [kʌps] [kænd] , [ˌʌn'swi:tnd] ['æpəl,sɔ:s]
1½ cups canned , unsweetened applesauce
1½ 杯子 罐装 , 无糖 苹果酱

1.5 杯罐装无糖苹果酱

[ˌtu:'tu:] [egz] , [ʌn'bi:tn]
2 eggs , unbeaten
2 鸡蛋 , 不败

2个鸡蛋，未打散

[wʌn] [kʌp] [tʃɑ:pt] , ['si:dləs] ['reɪzɪnz]
1 cup chopped , seedless raisins
1 杯子 切碎 , 无籽 葡萄干

杯切碎的无籽葡萄干

[wʌn] [kʌp] [tʃɑːpt] ['wɔːlnʌts]
1 **cup** **chopped** **walnuts**
1 杯子 切碎 核桃

杯切碎的核桃

[sɪft] [tə'geðər] ['ɪntuː] [boʊl] ['flaʊər] , ['ʃʊgər] , ['beɪkɪŋ] ['paʊdər] , ['beɪkɪŋ] ['soʊdə] , [sɔːlt][ænd; ənd]['spaɪsɪz] .
Sift **together** **into** **bowl** **flour** **,** **sugar** **,** **baking** **powder** **,** **baking** **soda** **,** **salt** **and** **spices** **.**
筛 一起 进入 碗 面粉 , 糖 , 烘烤 粉末 , 烘烤 苏打 , 盐 和 香料 .

将面粉、糖、泡打粉、小苏打、盐和香料一起过筛到碗中。

[ˌeɪ diː 'diː] ['ʃɔːrtnɪŋ] [ænd; ənd] ['æpəlˌsɔːs] [ænd; ənd] [biːt] [ˌtuː'tuː] ['mɪnɪts] ['iːðər] [baɪ][hænd][ɔːr]
Add **shortening** **and** **applesauce** **and** **beat** **2** **minutes** **either** **by** **hand** **or**
添加 缩短 和 苹果酱 和 打 2 分钟 任何一个 经过 手 或者
[wɪð; wɪθ][æn; ən] [ɪ'lektrɪk] ['mɪksər][æt; ət] ['miːdiəm] [spiːd] .
with **an** **electric** **mixer** **at** **medium** **speed** **.**
和 一个 电的 混合器 在 中等的 速度 .

加入起酥油和苹果酱，用手或电动搅拌器以中速搅拌 2 分钟。

[ˌeɪ diː 'diː] [egz] [ænd; ənd] [biːt] [ˌtuː'tuː] [mɔːr] ['mɪnɪts] .
Add **eggs** **and** **beat** **2** **more** **minutes** **.**
添加 鸡蛋 和 打 2 更多的 分钟 .

加入鸡蛋，再搅拌2分钟。

[stɜːr][ɪn]['reɪzɪnz][ænd; ənd] [nʌts] [dis'tribjuːtiŋ] ['iːvnli] [θruː'aʊt] [ðə; ði] ['bætər] .
Stir **in** **raisins** **and** **nuts** **distributing** **evenly** **throughout** **the** **batter** **.**
搅拌 在 葡萄干 和 坚果 分发 均匀地 自始至终 这 连击 .

将葡萄干和坚果拌入面糊中，使其均匀分布。

[tɜːrn]['ɪntuː][ə; eɪ] [griːst] [ænd; ənd] ['flaʊərd] [faɪv] × [naɪn] - [ɪntʃ] [loʊf][pæn] .
Turn **into** **a** **greased** **and** **floured** **5** **×** **9** **-** **inch** **loaf** **pan** **.**
转动 进入 一个 涂油 和 撒了面粉 5 × 9 - 英寸 面包 平底锅 .

将面糊倒入抹了油撒了面粉的 5 × 9 英寸面包模具中。

[beɪk] [ɪn][ə; eɪ] ['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n] (350°F .)
Bake **in** **a** **moderate** **oven** **(** **350°F** **.** **)**
烤 在 一个 缓和 烤箱 (350°F .)

在中等温度的烤箱（350°F/175°C）中烘烤。

1½ ['aʊərz] [ɔːr] [ʌn'tɪl] [dʌn] .
1½ **hours** **or** **until** **done** **.**
1½ 小时 或者 直到 完毕 .

1.5 小时或直至完成。

[wʌn] [faɪv] × [naɪn] - [ɪntʃ] [loʊf] Cake40
One **5** **×** **9** **-** **inch** **Loaf** **Cake40**
一 5 × 9 - 英寸 面包 Cake40

一个 5 × 9 英寸的条状蛋糕 40

['æprɪkɑːt; 'eɪprɪkɑːt] [aɪs] [kriːm]
APRICOT **ICE** **CREAM**
杏 冰 奶油

杏子冰淇淋

[wʌn][noʊ] . 2½ [kæn; kən] [hoʊl] ['eɪprɪkɒts]
1 **No** **.** **2½** **can** **whole** **apricots**
1 不 . 2½ 能 所有的 杏子

罐 2½ 号整杏

½ [tuː; tə] ¾ [kʌp] ['paʊdərd] ['ʃʊgər]
½ **to** **¾** **cup** **powdered** **sugar**
½ 到 ¾ 杯子 粉末状 糖

½ 至 ¾ 杯糖粉

[wʌn] [kʌp] ['hevi] [kri:m]
1 **cup** **heavy** **cream**
1 杯子 重的 奶油

杯浓奶油

[dreɪn] ['eɪprɪkɒts] ; [rɪ'zɜ:rv] [dʒu:s] .
Drain **apricots** **;** **reserve** **juice** **.**
流走 杏子 ; 预订 汁 .

将杏子沥干；保留汁液。

[rɪ'mu:v] [pɪts] [ænd; ənd] [fɔ:rs] ['eɪprɪkɒts] [θru:] [ə; eɪ] [sɪv] .
Remove **pits** **and** **force** **apricots** **through** **a** **sieve** **.**
消除 坑 和 力量 杏子 通过 一个 筛 .

去除杏核，然后用筛子将杏子压碎。

[kəm'baɪn] ['eɪprɪkɒts] , [dʒu:s] [ænd; ənd] ['ʃʊgər] ; [stɜ:r] [ʌn'tɪl] ['ʃʊgər] [ɪz] [dɪ'zɑ:lvd] .
Combine **apricots** **,** **juice** **and** **sugar** **;** **stir** **until** **sugar** **is** **dissolved** **.**
结合 杏子 , 汁 和 糖 ; 搅拌 直到 糖 是 溶解 .

将杏子、杏汁和糖混合；搅拌至糖溶解。

[bi:t] [kri:m] [ʌn'tɪl] [stɪf] .
Beat **cream** **until** **stiff** **.**
打 奶油 直到 僵硬的 .

把奶油打发至硬性发泡。

[foʊld] ['æprɪkɑ:t; 'eɪprɪkɑ:t] ['mɪkstʃər] ['ɪntu:] [kri:m] .
Fold **apricot** **mixture** **into** **cream** **.**
折叠 杏 混合物 进入 奶油 .

将杏子混合物拌入奶油中。

[tɜ:rn] ['ɪntu:] [rɪ'frɪdʒəreɪtər] [treɪz] [ænd; ənd] [fri:z] [ə'baʊt] [ˌtu:'tu:] ['aʊərz] [æt; ət] ['koʊldəst]
Turn **into** **refrigerator** **trays** **and** **freeze** **about** **2** **hours** **at** **coldest**
转动 进入 冰箱 托盘 和 冻结 关于 2 小时 在 最冷
['temprətʃər; 'temprətʃʊr] [ʌn'tɪl] ['ɔ:lmoʊst] ['sɑ:lɪdli] ['froʊz(ə)n] .
temperature **until** **almost** **solidly** **frozen** **.**
温度 直到 几乎 稳固地 冷冻 .

放入冰箱托盘，在最低温度下冷冻约 2 小时，直至几乎完全冻硬。

[rɪ'mu:v] [frʌm; frəm] [treɪz] [tu:; tə] [ə; eɪ] [tʃɪld] [boʊl] [ænd; ənd] [bi:t] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] [tʃɪld] ['bi:tər] [ʌn'tɪl]
Remove **from** **trays** **to** **a** **chilled** **bowl** **and** **beat** **with** **a** **chilled** **beater** **until**
消除 从 托盘 到 一个 冷藏 碗 和 打 和 一个 冷藏 击打者 直到
[smu:ð] .
smooth **.**
光滑的 .

将面糊从烤盘中取出，放入冷藏过的碗中，用冷藏过的搅拌器搅拌至顺滑。

[rɪ'tɜ:rn] [tu:; tə] [treɪz] ; [fri:z] [ʌn'tɪl] [fɜ:rm] , [ə'baʊt] [θri:] ['aʊərz] .
Return **to** **trays** **;** **freeze** **until** **firm** **,** **about** **3** **hours** **.**
返回 到 托盘 ; 冻结 直到 公司 , 关于 3 小时 .

放回托盘；冷冻至凝固，约 3 小时。

1¼ [kwɔ:ts]
1¼ **Quarts**
1¼ 夸脱

1¼夸脱

[ˌveəri:'eiʃənz] :
VARIATIONS **:**
变体 :

变体：

[piːtʃ] ['ɑːmənd] [aɪs] [kriːm] — ['sʌbstɪtuːt] [wʌn][noʊ] . 2½ [kæn; kən] [piːtʃ] [hævz] [fɔːr; fər]['eɪprɪkɒts]

PEACH	ALMOND	ICE	CREAM	—	Substitute	1	No	.	2½	can	peach	halves	for	apricots
桃	杏仁	冰	奶油	—	代替	1	不	.	2½	能	桃	一半	为了	杏子

.

:

.

桃子杏仁冰淇淋——用 1 罐 2½ 号桃子半罐装代替杏子。

[rɪ'duːs] ['ʃʊgər] [tuː; tə][ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː] ¼ ['tiːspuːn] ['ɑːmənd]['ekstrækt; ɪk'stræktˌ]

Reduce	sugar	to	2	tablespoons	and	add	¼	teaspoon	almond	extract
减少	糖	到	2	汤匙	和	添加	¼	茶匙	杏仁	提炼

[tuː; tə] [piːtʃ] [pʌlp] .

to	peach	pulp	.
到	桃	纸浆	.

将糖减至 2 汤匙，并在桃肉中加入 ¼ 茶匙杏仁提取物。

[proʊ'siːd][æz; əz] [ə'bʌv] .

Proceed	as	above	.
继续	作为	多于	.

按上述步骤操作。

1¼ [kwɔːts]

1¼	Quarts
1¼	夸脱

1¼夸脱

[per] [mɪnt] [aɪs] [kriːm] — ['sʌbstɪtuːt] [wʌn][noʊ] . 2½ [kæn; kən] [per] [hævz] [fɔːr; fər]['eɪprɪkɒts] .

PEAR	MINT	ICE	CREAM	—	Substitute	1	No	.	2½	can	pear	halves	for	apricots	.
梨	薄荷	冰	奶油	—	代替	1	不	.	2½	能	梨	一半	为了	杏子	.

梨薄荷冰淇淋——用 1 罐 2½ 号梨半罐代替杏子。

[ə'mɪt] ['ʃʊgər] [ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː][sɪks][tuː; tə][eɪt][drɑːps][mɪnt]['ekstrækt; ɪk'stræktˌ][tuː; tə] [per] [pʌlp] .

Omit	sugar	and	add	6	to	8	drops	mint	extract	to	pear	pulp	.
忽略	糖	和	添加	6	到	8	滴	薄荷	提炼	到	梨	纸浆	.

不加糖，在梨果肉中加入 6 至 8 滴薄荷提取物。

[proʊ'siːd][æz; əz] [ə'bʌv] .

Proceed	as	above	.
继续	作为	多于	.

按上述步骤操作。

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ] ['tʃɔːklət] [sɔːs] .

Serve	with	chocolate	sauce	.
服务	和	巧克力	酱	.

佐以巧克力酱食用。

1¼ [kwɔːts]

1¼	Quarts
1¼	夸脱

1¼夸脱

['kɔːfi] [mɪlk] [ʃeɪk]

COFFEE	MILK	SHAKE
咖啡	牛奶	摇

咖啡奶昔

[wʌn][kʌp][koʊld][mɪlk]

1	cup	cold	milk
1	杯子	寒冷的	牛奶

杯冷牛奶

½ [kʌp][koʊld] , [strɔːŋ] ['kɔːfi]
½ cup cold , strong coffee
½ 杯子 寒冷的 , 强的 咖啡

半杯冰镇浓咖啡

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['ʃʊgər]
1 tablespoon sugar
1 汤匙 糖

1汤匙糖

['sɪnəmən]
cinnamon
肉桂

肉桂

[kəm'baɪn] [mɪlk] , ['kɔːfi] [ænd; ənd] ['ʃʊgər] [ɪn][ə; eɪ] ['ʃeɪkər] [ɔːr] ['taɪtli] ['kʌvərd] [dʒɑːr][ænd; ənd] [ʃeɪk]
Combine milk , coffee and sugar in a shaker or tightly covered jar and shake
结合 牛奶 , 咖啡 和 糖 在 一个 摇晃器 或者 紧紧 涵盖 罐 和 摇
[ʌn'tɪl] [wel] ['blendɪd] .
until well blended .
直到 出色地 混合 .

将牛奶、咖啡和糖放入摇杯或密封罐中，摇晃至充分混合。

[sɜːrv] [ɪ'miːdiətli] .
Serve immediately .
服务 立即地 .

立即食用。

['frɔːstɪd] ['kɔːfi] [mɪlk] [ʃeɪk] — [ˌeɪ diː 'diː] ¼ [kʌp] [və'nɪlə] [aɪs] [kriːm] [tuː; tə][ðə; ði] [ə'bʌv] [ɪn'griːdiənts]
Frosted Coffee Milk Shake — add ¼ cup vanilla ice cream to the above ingredients
磨砂 咖啡 牛奶 摇 — 添加 ¼ 杯子 香草 冰 奶油 到 这 多于 原料
[ænd; ənd] [ʃeɪk] [ʌn'tɪl] [wel] ['blendɪd] .
and shake until well blended .
和 摇 直到 出色地 混合 .

冰霜咖啡奶昔——将 ¼ 杯香草冰淇淋加入上述配料中，摇匀即可。

[sɜːrv] [ɪ'miːdiətli] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [dæʃ] [ʌv; əv] ['sɪnəmən] .
Serve immediately with a dash of cinnamon .
服务 立即地 和 一个 短跑 的 肉桂 .

趁热食用，撒上少许肉桂粉。

[meɪks] [wʌn] [lɑːrdʒ] [ɔːr][ˌtuː'tuː] ['miːdiəm] - [saɪzd] [drɪŋks]
Makes 1 Large or 2 Medium - sized Drinks
制作 1 大的 或者 2 中等的 - 尺寸 饮料

可制作1杯大杯或2杯中杯饮品

[fruːt] ['kɑːkteɪl] [æm'broʊʒə]
FRUIT COCKTAIL AMBROSIA
水果 鸡尾酒 仙人掌

水果鸡尾酒

[wʌn][noʊ] . 2½ [kæn; kən] [fruːt] ['kɑːkteɪl]
1 No . 2½ can fruit cocktail
1 不 . 2½ 能 水果 鸡尾酒

1罐2号半水果鸡尾酒

¼ [kʌp] ['hʌni]
¼ cup honey
¼ 杯子 蜂蜜

¼ 杯蜂蜜

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['lemən] [dʒuːs]
1 tablespoon lemon juice
1 汤匙 柠檬 汁

1汤匙柠檬汁

[ˌtuː'tuː] ['miːdiəm] - [saɪzd] [bə'nænəz]
2 medium - sized bananas
2 中等的 - 尺寸 香蕉

2根中等大小的香蕉

¾ [kʌp] [kænd] , [mɔɪst] , ['ʃrɛdəd, 'ʃrɛdɪd] ['kəukə,nʌt]
¾ cup canned , moist , shredded cocoanut
¾ 杯子 罐装 , 潮湿 , 碎 椰子

¾ 杯罐装湿润椰丝

[dreɪn] [fruːt] ['kɑːkteɪl] ; [rɪ'zɜːrv] ½ [kʌp] [dʒuːs] .
Drain fruit cocktail ; reserve ½ cup juice .
流走 水果 鸡尾酒 ; 预订 ½ 杯子 汁 .

将水果鸡尾酒沥干；保留半杯果汁。

[kəm'baɪn] ['hʌni] , ['lemən] [dʒuːs] [ænd; ənd] [fruːt] [dʒuːs] .
Combine honey , lemon juice and fruit juice .
结合 蜂蜜 , 柠檬 汁 和 水果 汁 .

将蜂蜜、柠檬汁和果汁混合。

[slaɪs] [bə'nænəz] [ænd; ənd] [ə'reɪndʒ] [ɪn] [ðə; ði] ['bɔtəms] [ʌv; əv] [sɪks] ['ʃɜːrbət] ['dɪʃɪz] .
Slice bananas and arrange in the bottoms of 6 sherbet dishes .
片 香蕉 和 安排 在 这 底部 的 6 雪葩 菜肴 .

将香蕉切片，放入6个雪葩碟底部。

[pɔːr] [kəm'baɪnd] [dʒuːsiz] ['oʊvər] [bə'nænəz] .
Pour combined juices over bananas .
倒 合并 果汁 超过 香蕉 .

将混合果汁淋在香蕉上。

[tɑːp] [wɪð; wɪθ] [fruːt] ['kɑːkteɪl] ; ['sprɪŋk(ə)l] [wɪð; wɪθ] ['kəukə,nʌt] .
Top with fruit cocktail ; sprinkle with cocoanut .
顶部 和 水果 鸡尾酒 ; 撒 和 椰子 .

淋上什锦水果；撒上椰丝。

[tʃɪl] ['θɜːrəli] .
Chill thoroughly .
寒意 彻底 .

彻底冷却。

[sɪks] Servings41
6 Servings41
6 Servings41

6人份41

[fruːt] [dʒuːs] ['kɑːkˌteɪlz]
FRUIT JUICE COCKTAILS
水果 汁 鸡尾酒

果汁鸡尾酒

[wʌn] [ɔːr] 1¼ [kʌps] [dʒuːs] [dreɪnd] [frʌm; frəm] [kænd] [fruːt] (['piːtʃɪz] , [perz] , ['eɪprɪkɒts] ,
1 or 1¼ cups juice drained from canned fruit (peaches , pears , apricots ,
1 或者 1¼ 杯子 汁 排水 从 罐装 水果 (桃子 , 梨 , 杏子 ,
[ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .)
etc .)
ETC .)

或 1¼ 杯从罐装水果（桃子、梨、杏子等）中沥出的汁液

[wʌn] [kʌp] ['dʒɪndʒər] [eɪl]

1	cup	ginger	ale
1	杯子	姜	麦芽酒

杯姜汁汽水

[ˌtuː'tuː] ['tiːspuːn] ['lemən] [dʒuːs]

2	teaspoons	lemon	juice
2	茶匙	柠檬	汁

2茶匙柠檬汁

[tʃɪl] [fruːt] [dʒuːs] [ænd; ənd] ['dʒɪndʒər] [eɪl] ['θɜːrəli] .

Chill	fruit	juice	and	ginger	ale	thoroughly	.
寒意	水果	汁	和	姜	麦芽酒	彻底	.

将果汁和姜汁汽水彻底冷藏。

[wen] ['redi] [tuː; tə] [sɜːrv] , [mɪks] [tə'geðər] ; [ˌeɪ diː 'diː] ['lemən] [dʒuːs] [ænd; ənd] [sɜːrv] [ɪn] [tʃɪld]

When	ready	to	serve	,	mix	together	;	add	lemon	juice	and	serve	in	chilled
什么时候	准备好	到	服务	,	混合	一起	;	添加	柠檬	汁	和	服务	在	冷藏

['kɑːkteɪl] ['glæsɪz] .

cocktail	glasses	.
鸡尾酒	眼镜	.

准备饮用时，将所有材料混合；加入柠檬汁，倒入冰镇鸡尾酒杯中即可。

['gɑːrnɪʃ] [wɪð; wɪθ] ['lemən] ['slaɪsɪz] , [mɪnt] [ænd; ənd] ['tʃeriːz] .

Garnish	with	lemon	slices	,	mint	and	cherries	.
装饰	和	柠檬	切片	,	薄荷	和	樱桃	.

用柠檬片、薄荷叶和樱桃装饰。

[fɔːr] ['sɜ˞ːvɪŋz]

4	Servings
4	份量

4人份

['paɪnæp(ə)l] [kriːm] [wɪð; wɪθ] [krʌntʃ] ['tɑːpɪŋ]

PINEAPPLE	CREAM	WITH	CRUNCH	TOPPING
菠萝	奶油	和	嘎吱声	配料

菠萝奶油配脆皮

1½ [kʌps] [mɪlk]

1½	cups	milk
1½	杯子	牛奶

1.5 杯牛奶

[wʌn] [θriː] - [ɑːz] . ['pækɪdʒ] [və'nɪlə] ['pʊdɪŋ]

1	3	-	oz	.	package	vanilla	pudding
1	3	-	盎司	.	包裹	香草	布丁

包 3 盎司香草布丁

[wʌn] [noʊ] . [wʌn] [flæt] [kæn; kən] [slaɪst] ['paɪnæp(ə)l]

1	No	.	1	flat	can	sliced	pineapple
1	不	.	1	平坦的	能	切片	菠萝

1号扁平罐装菠萝片

['grædʒuəli] [ˌeɪ diː 'diː] [mɪlk] [tuː; tə] [və'nɪlə] ['pʊdɪŋ] [ɪn] ['sɔːspæn] .

Gradually	add	milk	to	vanilla	pudding	in	saucepan	.
逐步地	添加	牛奶	到	香草	布丁	在	平底锅	.

将牛奶慢慢倒入平底锅中的香草布丁中。

[kʊk] ['oʊvər] ['miːdiəm] [hiːt] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] , [ʌn'tɪl] ['mɪkstʃər] ['θɪkənz] [ænd; ənd] [bɔɪlz] .

Cook	over	medium	heat	,	stirring	constantly	,	until	mixture	thickens	and	boils	.
厨师	超过	中等的	热	,	搅拌	不断地	,	直到	混合物	增厚	和	沸腾	.

用中火烹煮，不断搅拌，直到混合物变稠并沸腾。

[kuːl] ['slaɪtli] .
Cool **slightly** **.**
凉爽的 轻微地 .

稍微冷却一下。

[dreɪn] ['paɪnæp(ə)l] ; [rɪ'zɜːrv] [dʒuːs] .
Drain **pineapple** **;** **reserve** **juice** **.**
流走 菠萝 ; 预订 汁 .

将菠萝沥干，保留汁液。

[pleɪs] [wʌn] [slaɪs] ['paɪnæp(ə)l] [ɪn] [iːtʃ] [ʌv; əv] [fɔːr] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] ['sɜːrvɪŋ] ['dɪʃɪz] .
Place **one** **slice** **pineapple** **in** **each** **of** **4** **individual** **serving** **dishes** **.**
地方 一 片 菠萝 在 每个 的 4 个人 服务 菜肴 .

将一片菠萝分别放入 4 个单独的餐盘中。

['grædʒuəli] [ˌeɪ diː 'diː] ['paɪnæp(ə)l] [dʒuːs] [tuː; tə] ['pʊdɪŋ] [ænd; ənd] [stɜːr] [ʌn'tɪl] [smuːð] .
Gradually **add** **pineapple** **juice** **to** **pudding** **and** **stir** **until** **smooth** **.**
逐步地 添加 菠萝 汁 到 布丁 和 搅拌 直到 光滑的 .

将菠萝汁慢慢加入布丁中，搅拌至顺滑。

[pɔːr] ['oʊvər] ['paɪnæp(ə)l] ['slaɪsɪz] .
Pour **over** **pineapple** **slices** **.**
倒 超过 菠萝 切片 .

淋在菠萝片上。

[ðɪs] [meɪ] [biː; bi] ['iːtn] [wɔːrm] [ɔːr] [koʊld] .
This **may** **be** **eaten** **warm** **or** **cold** **.**
这 可能 是 吃 温暖的 或者 寒冷的 .

这道菜可以趁热吃，也可以冷吃。

[dʒʌst] [bɪ'fɔːr] ['sɜːrvɪŋ] , ['sprɪŋk(ə)l] [wɪð; wɪθ] [krʌntʃ] ['tɑːpɪŋ] .
Just **before** **serving** **,** **sprinkle** **with** **Crunch** **Topping** **.**
只是 前 服务 , 撒 和 嘎吱声 配料 .

上菜前撒上脆脆配料。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

精选罐头食品食谱和菜单(Choice Recipes and Menus Using Canned Foods)
第4/4页

[krʌntʃ]	['tɑːpɪŋ]	:
CRUNCH	**TOPPING**	**:**
嘎吱声	配料	:

酥脆配料:

[ˌtuːˈtuː]	['teɪbəlˌspuːnz]	['bʌtər]
2	**tablespoons**	**butter**
2	汤匙	黄油

2汤匙黄油

[ˌtuːˈtuː]	['teɪbəlˌspuːnz]	[braʊn]	['ʃʊgər]
2	**tablespoons**	**brown**	**sugar**
2	汤匙	棕色的	糖

2汤匙红糖

½	[kʌp]	['kɔːrnfleɪks]
½	**cup**	**cornflakes**
½	杯子	玉米片

半杯玉米片

[ˌtuːˈtuː]	['teɪbəlˌspuːnz]	[tʃɑːpt]	[nʌts]
2	**tablespoons**	**chopped**	**nuts**
2	汤匙	切碎	坚果

2汤匙切碎的坚果

[melt]	['bʌtər]	[ɪn][ə; eɪ]	[smɔːl]	['sɔːspæn]	;	[ˌeɪ diː 'diː]	[braʊn]	['ʃʊgər]	[ænd; ənd]	[blend]	.
Melt	**butter**	**in**	**a**	**small**	**saucepan**	**;**	**add**	**brown**	**sugar**	**and**	**blend**	**.**
熔化	黄油	在	一个	小的	平底锅	;	添加	棕色的	糖	和	混合	.

在小平底锅中融化黄油；加入红糖并搅拌均匀。

[ˌeɪ diː 'diː]	['kɔːrnfleɪks]	[ænd; ənd]	[nʌts]	[ænd; ənd]	[stɜːr]	[ʌn'tɪl]	[ɔːl]	[ɪn'griːdiənts]	[ɑːr; ər]	[wel]	[dɪ'strɪbjuːtɪd]	.
Add	**cornflakes**	**and**	**nuts**	**and**	**stir**	**until**	**all**	**ingredients**	**are**	**well**	**distributed**	**.**
添加	玉米片	和	坚果	和	搅拌	直到	全部	原料	是	出色地	分布式	.

加入玉米片和坚果，搅拌至所有食材充分混合。

[kuːl]	; ['sprɪŋk(ə)l]	['oʊvər]	[tɑːp]	[ʌv; əv]	['paɪnæp(ə)l]	[kriːm]	.
Cool	**;**	**sprinkle**	**over**	**top**	**of**	**Pineapple**	**Cream**	**.**
凉爽的	;	撒	超过	顶部	的	菠萝	奶油	.

冷却后，撒在菠萝奶油上。

[fɔːr]	Servings42
4	**Servings42**
4	Servings42

4人份42

[pruːn]	[suːˈfleɪ]	[wɪð; wɪθ]	['kʌstərd]	[sɔːs]	[ænd; ənd]	['toʊstɪd]	['ɑːməndz]
PRUNE	**SOUFFLE**	**WITH**	**CUSTARD**	**SAUCE**	**AND**	**TOASTED**	**ALMONDS**
修剪	舒芙蕾	和	蛋奶冻	酱	和	烤过的	杏仁

西梅舒芙蕾配蛋奶沙司和烤杏仁

[suːˈfleɪ]	:
SOUFFLE	**:**
舒芙蕾	:

舒芙蕾:

[fɔːr] [eg] [waɪts]
4 **egg** **whites**
4 蛋 白人

4个蛋清

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
¼ **teaspoon** **salt**
¼ 茶匙 盐

¼茶匙盐

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['ʃʊgər]
2 **tablespoons** **sugar**
2 汤匙 糖

2汤匙糖

[wʌn] 4¾ - [ɑːz] .
1 **4¾** **-** **oz** **.**
1 4¾ - 盎司 .

4¾盎司

[kæn; kən] [streɪnd] [pruːnz]
can **strained** **prunes**
能 紧张 西梅

罐装西梅

[sɔːs] :
SAUCE **:**
酱 :

酱:

1½ [kʌps] [mɪlk]
1½ **cups** **milk**
1½ 杯子 牛奶

1.5 杯牛奶

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['ʃʊgər]
3 **tablespoons** **sugar**
3 汤匙 糖

3汤匙糖

⅛ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
⅛ **teaspoon** **salt**
⅛ 茶匙 盐

⅛茶匙盐

[fɔːr] [eg] [joʊk]
4 **egg** **yolks**
4 蛋 蛋黄

4个蛋黄

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['flaʊər]
1 **tablespoon** **flour**
1 汤匙 面粉

1汤匙面粉

¼ ['tiːspuːn] ['ɑːmənd] ['ekstrækt; ɪk'stræktɪd] [ɔːr] ½ ['tiːspuːn] [və'nɪlə] ['ekstrækt; ɪk'stræktɪd]
¼ **teaspoon** **almond** **extract** **or** **½** **teaspoon** **vanilla** **extract**
¼ 茶匙 杏仁 提炼 或者 ½ 茶匙 香草 提炼

¼茶匙杏仁提取物或½茶匙香草提取物

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɑːpt] ['toʊstɪd] ['ɑːməndz]
2 **tablespoons** **chopped** **toasted** **almonds**
2 汤匙 切碎 烤过的 杏仁

2汤匙切碎的烤杏仁

[suː'fleɪ] : [biːt] [eg] [waɪts] [ʌn'tɪl] [stɪf] .
Souffle : Beat egg whites until stiff .
舒芙蕾 : 打 蛋 白人 直到 僵硬的 .

舒芙蕾：将蛋白打发至硬性发泡。

[ˌeɪ diː 'diː][sɔːlt][ænd; ənd] ['ʃʊgər] ['grædʒuəli][ænd; ənd] [kən'tɪnjuː] ['biːtɪŋ] [ʌn'tɪl] ['veri] [stɪf] .
Add salt and sugar gradually and continue beating until very stiff .
添加 盐 和 糖 逐步地 和 继续 殴打 直到 非常 僵硬的 .

逐渐加入盐和糖，继续搅拌至非常硬挺。

[foʊld][ɪn] [pruːnz] ['laɪtli] .
Fold in prunes lightly .
折叠 在 西梅 轻轻 .

轻轻拌入西梅干。

[tɜːrn]['ɪntuː][æn; ən] [ʌn'griːst] 1½ - [kwɔːrt] ['kæsəroʊl] .
Turn into an ungreased 1½ - quart casserole .
转动 进入 一个 未涂油的 1½ - 夸脱 沙锅 .

做成一个不抹油的1.5夸脱砂锅。

[pleɪs] [ɪn][ə; eɪ][pæn][ʌv; əv][hɑːt]['wɔːtər][ænd; ənd] [beɪk] [ɪn][ə; eɪ] [sloʊ] ['ʌv(ə)n] (325°F .)
Place in a pan of hot water and bake in a slow oven (325°F .)
地方 在 一个 平底锅 的 热的 水 和 烤 在 一个 慢的 烤箱 (325°F .)

放入装有热水的烤盘中，然后在低温烤箱（325°F）中烘烤。

[wʌn]['aʊər][ɔːr][ʌn'tɪl][ə; eɪ] [naɪf] [in'sə:tid][ɪn][ðə; ði]['sentər] [kʌmz] [aʊt] [kliːn] ,
1 hour or until a knife inserted in the center comes out clean ,
1 小时 或者 直到 一个 刀 插入 在 这 中心 来 出去 干净的 ,

1小时或直到插入中心的刀子拔出时刀面干净为止。

[ɔːr][tɜːrn]['ɪntuː][ðə; ði][tɑːp][ʌv; əv][ə; eɪ] [wel] - [griːst] ['dʌb(ə)l] ['bɔɪlər] .
or turn into the top of a well - greased double boiler .
或者 转动 进入 这 顶部 的 一个 出色地 - 涂油 双倍的 锅炉 .

或者把它放到涂满油脂的双层蒸锅的上层。

['kʌvər] [ænd; ənd] [kʊk] ['oʊvər] ['sɪmərɪŋ] ['wɔːtər][wʌn][tuː; tə] 1¼ ['aʊərz][ɔːr][ʌn'tɪl] [dʌn] .
Cover and cook over simmering water 1 to 1¼ hours or until done .
覆盖 和 厨师 超过 煨煮 水 1 到 1¼ 小时 或者 直到 完毕 .

盖上盖子，用小火煮 1 到 1¼ 小时，或直到煮熟。

[sɔːs] :
Sauce :
酱 :

酱：

[kəm'baɪn] [mɪlk] , ['ʃʊgər] [ænd; ənd][sɔːlt][ɪn][ə; eɪ] ['sɔːspæn] ; [skɔːld] .
Combine milk , sugar and salt in a saucepan ; scald .
结合 牛奶 , 糖 和 盐 在 一个 平底锅 ; 烫伤 .

将牛奶、糖和盐放入平底锅中；加热至沸腾。

[biːt] [eg] [joʊk] [wel] ; [ˌeɪ diː 'diː]['flaʊər][ænd; ənd][blend] .
Beat egg yolks well ; add flour and blend .
打 蛋 蛋黄 出色地 ; 添加 面粉 和 混合 .

将蛋黄打散；加入面粉并搅拌均匀。

['sloʊli] [stɜːr][ə; eɪ][smɔːl] [ə'maʊnt] [ʌv; əv][ðə; ði][hɑːt][mɪlk]['ɪntuː] [eg] [joʊk] ,
Slowly stir a small amount of the hot milk into egg yolks ,
缓慢地 搅拌 一个 小的 数量 的 这 热的 牛奶 进入 蛋 蛋黄 ,

将少量热牛奶慢慢搅拌到蛋黄中，

[ðen] [ˌeɪ diː 'diː] [eg] ['mɪkstʃər][tuː; tə] [rɪ'meɪndər] [ʌv; əv][mɪlk] .
then add egg mixture to remainder of milk .
然后 添加 蛋 混合物 到 余 的 牛奶 .

然后将蛋液加入剩余的牛奶中。

[kʊk] ['oʊvər] [loʊ] [hiːt] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] , [ʌn'tɪl] ['mɪkstʃər] [koʊts] [spuːn] .

Cook	**over**	**low**	**heat**	**,**	**stirring**	**constantly**	**,**	**until**	**mixture**	**coats**	**spoon**	**.**
厨师	超过	低的	热	,	搅拌	不断地	,	直到	混合物	外套	勺子	.

小火慢煮，不断搅拌，直到混合物能挂在勺子上。

[rɪ'muːv] [frʌm; frəm] [hiːt] .

Remove	**from**	**heat**	**.**
消除	从	热	.

离火。

[kuːl] .

Cool	**.**
凉爽的	.

凉爽的。

[ˌeɪ diː 'diː]['ɑːmənd][ɔːr] [və'nɪlə] ['ekstrækt; ɪk'strækt][ænd; ənd] [tʃɪl] .

Add	**almond**	**or**	**vanilla**	**extract**	**and**	**chill**	**.**
添加	杏仁	或者	香草	提炼	和	寒意	.

加入杏仁或香草精，冷藏。

[wen] [suː'fleɪ] [ɪz] [dʌn] [sɜːrv] [ɪ'miːdiətli] [wɪð; wɪθ] ['kʌstərd] [sɔːs] .

When	**souffle**	**is**	**done**	**serve**	**immediately**	**with**	**custard**	**sauce**	**.**
什么时候	舒芙蕾	是	完毕	服务	立即地	和	蛋奶冻	酱	.

舒芙蕾烤好后立即佐以蛋奶沙司食用。

['sprɪŋk(ə)l][wɪð; wɪθ] [tʃɑːpt] ['ɑːməndz] .

Sprinkle	**with**	**chopped**	**almonds**	**.**
撒	和	切碎	杏仁	.

撒上杏仁碎。

[fɔːr][tuː; tə][faɪv] ['sɝːvɪŋz]

4	**to**	**5**	**Servings**
4	到	5	份量

4至5人份

['æpəlˌsɔːs] [bred] ['pʊdɪŋ]

APPLESAUCE	**BREAD**	**PUDDING**
苹果酱	面包	布丁

苹果酱面包布丁

[wʌn][noʊ] . [ˌtuː'tuː][kæn; kən] ['æpəlˌsɔːs]

1	**No**	**.**	**2**	**can**	**applesauce**
1	不	.	2	能	苹果酱

罐 2 号苹果酱

[wʌn] ['tiːspuːn] ['lemən] [dʒuːs]

1	**teaspoon**	**lemon**	**juice**
1	茶匙	柠檬	汁

1茶匙柠檬汁

½ [kʌp] ['siːdləs] ['reɪzɪnz]

½	**cup**	**seedless**	**raisins**
½	杯子	无籽	葡萄干

半杯无籽葡萄干

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['bʌtər]

1	**tablespoon**	**butter**
1	汤匙	黄油

1汤匙黄油

[fɔːr]['slaɪsɪz] [deɪ] - [oʊld] [bred]

4	**slices**	**day**	**-**	**old**	**bread**
4	切片	天	-	老的	面包

4片隔夜面包

¾ ['tiːspuːn] ['sɪnəmən]
¾ teaspoon cinnamon
¾ 茶匙 肉桂

¾茶匙肉桂

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['ʃʊgər]
2 tablespoons sugar
2 汤匙 糖

2汤匙糖

[kəm'baɪn] ['æpəlˌsɔːs] ,
Combine applesauce ,
结合 苹果酱 ,

将苹果酱、

['lemən] [dʒuːs] [ænd; ənd] ['reɪzɪnz] [ænd; ənd] [pleɪs] [hæf] [ʌv; əv] [ðɪs] ['mɪkstʃər] [ɪn] [ðə; ði] ['bɑːtəm] [ʌv; əv] [ə; eɪ]
lemon juice and raisins and place half of this mixture in the bottom of a
柠檬 汁 和 葡萄干 和 地方 一半 的 这 混合物 在 这 底部 的 一个
[griːst] [wʌn] - [kwɔːrt] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] .
greased 1 - quart baking dish .
涂油 1 - 夸脱 烘烤 盘子 .

将柠檬汁和葡萄干混合，然后将一半混合物放入抹了油的 1 夸脱烤盘底部。

['bʌtər] [bred] [ænd; ənd] [kʌt] [θriː] ['slaɪsɪz] [ɪn] [smɔːl] [kjuːbz] [ænd; ənd] [ðə; ði] [rɪ'meɪnɪŋ] [slaɪs] [ɪn] [fɔːr]
Butter bread and cut 3 slices in small cubes and the remaining slice in 4
黄油 面包 和 切 3 切片 在 小的 立方体 和 这 其余的 片 在 4
[t'raɪæŋglz] .
triangles .
三角形 .

在面包上涂上黄油，将 3 片面包切成小方块，将剩下的一片面包切成 4 个三角形。

[pleɪs] [ðə; ði] [bred] [kjuːbz] [ɑːn] [tɑːp] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['æpəlˌsɔːs] ['mɪkstʃər] .
Place the bread cubes on top of the applesauce mixture .
地方 这 面包 立方体 在 顶部 的 这 苹果酱 混合物 .

将面包丁放在苹果酱混合物上面。

[mɪks] [tə'geðər] ['sɪnəmən] [ænd; ənd] ['ʃʊgər] [ænd; ənd] ['sprɪŋk(ə)l] [hæf] [ʌv; əv] [ðɪs] ['oʊvər] [ðə; ði] [bred]
Mix together cinnamon and sugar and sprinkle half of this over the bread
混合 一起 肉桂 和 糖 和 撒 一半 的 这 超过 这 面包
[kjuːbz] .
cubes .
立方体 .

将肉桂和糖混合在一起，然后将一半的混合物撒在面包丁上。

[tɑːp] [wɪð; wɪθ] [rɪ'meɪnɪŋ] ['æpəlˌsɔːs] ['mɪkstʃər] [ænd; ənd] [ðen] [wɪð; wɪθ] [bred] [t'raɪæŋglz] , ['pʊʃɪŋ]
Top with remaining applesauce mixture and then with bread triangles , pushing
顶部 和 其余的 苹果酱 混合物 和 然后 和 面包 三角形 , 推动
[ðem; ðəm] [daʊn] ['slaɪtli] ['ɪntuː] ['æpəlˌsɔːs] ['mɪkstʃər] .
them down slightly into applesauce mixture .
他们 向下 轻微地 进入 苹果酱 混合物 .

在上面铺上剩余的苹果酱混合物，然后放上面包三角，轻轻地将它们压入苹果酱混合物中。

['sprɪŋk(ə)l] [ðə; ði] [rɪ'meɪnɪŋ] ['sɪnəmən] - ['ʃʊgər] ['mɪkstʃər] ['oʊvər] [ðə; ði] ['pʊdɪŋ] .
Sprinkle the remaining cinnamon - sugar mixture over the pudding .
撒 这 其余的 肉桂 - 糖 混合物 超过 这 布丁 .

将剩余的肉桂糖混合物撒在布丁上。

[beɪk] [ɪn] [ə; eɪ] ['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n] (350°F .) - ['mɪnɪts] .
Bake in a moderate oven (350°F .) 30 minutes .
烤 在 一个 缓和 烤箱 (350°F .) - 分钟 .

在中等温度（350°F）的烤箱中烘烤 30 分钟。

[əˈlaʊ] [tuː; tə] [kuːl] [bɪˈfɔːr] [ˈsɜːrvɪŋ] .
Allow **to** **cool** **before** **serving** **.**
允许 到 凉爽的 前 服务 .

待冷却后再食用。

[ˈsweitənd] [wɪpt] [kriːm] [meɪ] [biː; bi] [juːst] [æz; əz][ə; eɪ] [ˈtɑːpɪŋ] , [ɪf] [dɪˈzaɪrd] .
Sweetened **whipped** **cream** **may** **be** **used** **as** **a** **topping** **,** **if** **desired** **.**
加糖 鞭打 奶油 可能 是 用过的 作为 一个 配料 , 如果 想要的 .

如果需要，可以使用加糖的鲜奶油作为配料。

[fɔːr][tuː; tə][faɪv] Servings43
4 **to** **5** **Servings43**
4 到 5 Servings43

4至5人份43

[ˈɔrɪndʒ] [ˈmʌfɪn]
ORANGE **MUFFINS**
橙子 松饼

橙子松饼

1½ [kʌps] [ˈsɪftɪd] [ˈflaʊər]
1½ **cups** **sifted** **flour**
1½ 杯子 筛过的 面粉

1.5 杯过筛面粉

[θriː] [ˈtiːspuːn] [ˈbeɪkɪŋ] [ˈpaʊdər]
3 **teaspoons** **baking** **powder**
3 茶匙 烘烤 粉末

3茶匙泡打粉

¼ [ˈtiːspuːn] [sɔːlt]
¼ **teaspoon** **salt**
¼ 茶匙 盐

¼茶匙盐

¼ [kʌp] [ˈʃɔːrtnɪŋ]
¼ **cup** **shortening**
¼ 杯子 缩短

¼ 杯起酥油

¼ [kʌp] [ˈʃʊgər]
¼ **cup** **sugar**
¼ 杯子 糖

¼ 杯糖

[ˌtuːˈtuː] [egz]
2 **eggs**
2 鸡蛋

2个鸡蛋

½ [kʌp] [kænd] , [ˌʌnˈswiːtnd] [ˈɔrɪndʒ] [dʒuːs]
½ **cup** **canned** **,** **unsweetened** **orange** **juice**
½ 杯子 罐装 , 无糖 橙子 汁

半杯罐装无糖橙汁

[sɪft] [təˈgeðər] [ˈflaʊər] , [ˈbeɪkɪŋ] [ˈpaʊdər] [ænd; ənd][sɔːlt] .
Sift **together** **flour** **,** **baking** **powder** **and** **salt** **.**
筛 一起 面粉 , 烘烤 粉末 和 盐 .

将面粉、泡打粉和盐一起过筛。

[kriːm] ['ʃɔːrtnɪŋ] ; [ˌeɪ diː 'diː] ['ʃʊgər] ['grædʒuəli][ænd; ənd] [kriːm] [tə'geðər] [ʌn'tɪl] [laɪt] [ænd; ənd]
Cream **shortening** **;** **add** **sugar** **gradually** **and** **cream** **together** **until** **light** **and**
奶油 缩短 ; 添加 糖 逐步地 和 奶油 一起 直到 光 和
['flʌfi] .
fluffy **.**
蓬松的 .

将起酥油打发；逐渐加入糖，搅拌至蓬松轻盈。

[ˌeɪ diː 'diː] [egz] [ænd; ənd] [biːt] [wel] .
Add **eggs** **and** **beat** **well** **.**
添加 鸡蛋 和 打 出色地 .

加入鸡蛋并搅拌均匀。

[ˌeɪ diː 'diː] ['ɔrɪndʒ] [dʒuːs] ['ɔːltərnətli] [wɪð; wɪθ][draɪ] [ɪn'griːdiənts] , [ə; eɪ] [smɔːl] [ə'maʊnt] [æt; ət][ə; eɪ][taɪm]
Add **orange** **juice** **alternately** **with** **dry** **ingredients** **,** **a** **small** **amount** **at** **a** **time**
添加 橙子 汁 交替 和 干燥 原料 , 一个 小的 数量 在 一个 时间
,
,
,

将橙汁与干料交替加入，每次少量添加。

['biːtɪŋ] ['æftər] [iːtʃ] [ə'dɪʃ(ə)n] [ʌn'tɪl] [smuːð] .
beating **after** **each** **addition** **until** **smooth** **.**
殴打 后 每个 添加 直到 光滑的 .

每次加入后都要搅拌至顺滑。

[beɪk] [ɪn] [griːst] ['mʌfɪn] [pænz][ɪn][ə; eɪ][hɑːt]['ʌv(ə)n] (450°F .) - ['mɪnɪts] .
Bake **in** **greased** **muffin** **pans** **in** **a** **hot** **oven** **(** **450°F** **.** **)** **20** **minutes** **.**
烤 在 涂油 松饼 平底锅 在 一个 热的 烤箱 (450°F .) - 分钟 .

在抹了油的松饼模具中，放入预热至 450°F 的烤箱烘烤 20 分钟。

- ['miːdiəm] - [saɪzd] ['mʌfɪn]
12 **Medium** **-** **sized** **Muffins**
- 中等的 - 尺寸 松饼

12个中等大小的松饼

['paɪnæp(ə)l] [mə'ræŋ] [paɪ]
PINEAPPLE **MERINGUE** **PIE**
菠萝 蛋白酥皮 馅饼

菠萝蛋白酥皮派

¼ [kʌp] ['kɔːrnstɑːrtʃ]
¼ **cup** **cornstarch**
¼ 杯子 玉米淀粉

¼ 杯玉米淀粉

¾ [kʌp] ['ʃʊgər]
¾ **cup** **sugar**
¾ 杯子 糖

¾ 杯糖

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ **teaspoon** **salt**
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

[θriː] [egz] , ['sepəreɪtɪd]
3 **eggs** **,** **separated**
3 鸡蛋 , 分开

3个鸡蛋，分开

[wʌn][noʊ] . [ˌtuːˈtuː][kæn; kən] [ˌʌnˈswiːtnd] [ˈpaɪnæp(ə)l][dʒuːs]

1	No	.	2	can	unsweetened	pineapple	juice
1	不	.	2	能	无糖	菠萝	汁

1罐2号无糖菠萝汁

[wʌn] [ˈteɪblspuːn] [ˈbʌtər]

1	tablespoon	butter
1	汤匙	黄油

1汤匙黄油

[wʌn][eɪt] - [ɪntʃ] [beɪkt] [paɪ] [ʃel]

1	8	-	inch	baked	pie	shell
1	8	-	英寸	烘焙	馅饼	壳

个 8 英寸烤派皮

[sɪks] [ˈteɪbəlˌspuːnz] [ˈʃʊgər]

6	tablespoons	sugar
6	汤匙	糖

6汤匙糖

[dæʃ] [ʌv; əv][sɔːlt]

dash	of	salt
短跑	的	盐

少许盐

[mɪks] [təˈgeðər] [ˈkɔːrnstɑːrtʃ] , ¾ [kʌp] [ˈʃʊgər] [ænd; ənd] ½ [ˈtiːspuːn] [sɔːlt][ɪn][ə; eɪ] [ˈsɔːspæn] .

Mix	together	cornstarch	,	¾	cup	sugar	and	½	teaspoon	salt	in	a	saucepan	.
混合	一起	玉米淀粉	,	¾	杯子	糖	和	½	茶匙	盐	在	一个	平底锅	.

将玉米淀粉、3/4 杯糖和 1/2 茶匙盐放入平底锅中混合。

[ˌeɪ diː ˈdiː] [eg] [joʊk] [ænd; ənd] [blend] [ˈθɜːrəli] .

Add	egg	yolks	and	blend	thoroughly	.
添加	蛋	蛋黄	和	混合	彻底	.

加入蛋黄并充分搅拌。

[ˈgrædʒuəli] [stɜːr][ɪn][ˈpaɪnæp(ə)l][dʒuːs] .

Gradually	stir	in	pineapple	juice	.
逐步地	搅拌	在	菠萝	汁	.

慢慢倒入菠萝汁并搅拌。

[kʊk] [ˈoʊvər] [loʊ] [hiːt] , [ˈstɜːrɪŋ] [ˈkɑːnstəntli] , [ʌnˈtɪl] [ˈmɪkstʃər] [ˈθɪkənz] .

Cook	over	low	heat	,	stirring	constantly	,	until	mixture	thickens	.
厨师	超过	低的	热	,	搅拌	不断地	,	直到	混合物	增厚	.

用小火慢煮，不断搅拌，直到混合物变稠。

[ˌeɪ diː ˈdiː] [ˈbʌtər] .

Add	butter	.
添加	黄油	.

加入黄油。

[kuːl] .

Cool	.
凉爽的	.

凉爽的。

[tɜːrn][ˈɪntuː][ˈpeɪstri] [ʃel] .

Turn	into	pastry	shell	.
转动	进入	糕点	壳	.

做成酥皮。

[tɑːp][wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [məˈræŋ] [prɪˈperd] [baɪ] [ˈbiːtɪŋ] [eg] [waɪts] [wɪð; wɪθ][sɪks] [ˈteɪbəlˌspuːnz] [ʌv; əv]

Top	**with**	**a**	**meringue**	**prepared**	**by**	**beating**	**egg**	**whites**	**with**	**6**	**tablespoons**	**of**
顶部	和	一个	蛋白酥皮	准备	经过	殴打	蛋	白人	和	6	汤匙	的

[ˈʃʊgər] [ænd; ənd][sɔːlt] .

sugar	**and**	**salt**	**.**
糖	和	盐	.

顶部放上一层蛋白霜，蛋白霜是用 6 汤匙糖和盐将蛋清打发而成的。

[beɪk] [ɪn][ə; eɪ] [ˈmɑːdərətli] [hɑːt][ˈʌv(ə)n] (400°F .)

Bake	**in**	**a**	**moderately**	**hot**	**oven**	**(**	**400°F**	**.**	**)**
烤	在	一个	中等程度	热的	烤箱	(	400°F	.	)

在温度适中的烤箱（400°F）中烘烤。

[sɪks] [ˈmɪnɪts] [ɔːr][ʌnˈtɪl] [məˈræŋ] [ˈbraʊnz] .

6	**minutes**	**or**	**until**	**meringue**	**browns**	**.**
6	分钟	或者	直到	蛋白酥皮	棕色	.

6分钟或直到蛋白霜变成棕色。

[meɪks] [wʌn][eɪt] - [ɪntʃ] Pie44

Makes	**One**	**8**	**-**	**inch**	**Pie44**
制作	一	8	-	英寸	Pie44

可制作一个8英寸的馅饼[44]

[oʊld] - [ˈfæʃnd] [ˈtʃeri] [ˈʃɔːrtkeɪk]

OLD	**-**	**FASHIONED**	**CHERRY**	**SHORTCAKES**
老的	-	造型	樱桃	草莓蛋糕

传统樱桃酥饼

[wʌn][noʊ] . [ˌtuːˈtuː][kæn; kən] [red] [ˈsaʊər] [ˈpɪtɪd] [ˈtʃeriːz] [pækt] [ɪn][ˈwɔːtər] [[θriː]]

1	**No**	**.**	**2**	**can**	**red**	**sour**	**pitted**	**cherries**	**packed**	**in**	**water**	**[**	**3**	**]**
1	不	.	2	能	红色的	酸的	凹坑	樱桃	包装	在	水	[	3	]

1号 2罐装红酸去核樱桃（水浸）[3]

¾ [kʌp] [ˈʃʊgər]

¾	**cup**	**sugar**
¾	杯子	糖

¾ 杯糖

[wʌn] [ˈteɪblspuːn] [ˈkɔːrnstɑːrtʃ]

1	**tablespoon**	**cornstarch**
1	汤匙	玉米淀粉

1汤匙玉米淀粉

¼ [ˈtiːspuːn] [ˈsɪnəmən]

¼	**teaspoon**	**cinnamon**
¼	茶匙	肉桂

¼茶匙肉桂

[ˌtuːˈtuː] [kʌps] [ˈsɪftɪd] [ˈflaʊər]

2	**cups**	**sifted**	**flour**
2	杯子	筛过的	面粉

2杯过筛面粉

[fɔːr] [ˈtiːspuːn] [ˈbeɪkɪŋ] [ˈpaʊdər]

4	**teaspoons**	**baking**	**powder**
4	茶匙	烘烤	粉末

4茶匙泡打粉

½ [ˈtiːspuːn] [sɔːlt]

½	**teaspoon**	**salt**
½	茶匙	盐

½茶匙盐

[ˌtuːˈtuː] [ˈteɪbəlˌspuːnz] [ˈʃʊgər]
2 **tablespoons** **sugar**
2 汤匙 糖

2汤匙糖

¼ [kʌp] [ˈʃɔːrtnɪŋ]
¼ **cup** **shortening**
¼ 杯子 缩短

¼ 杯起酥油

[wʌn] [eg]
1 **egg**
1 蛋

1个鸡蛋

[mɪlk]
milk
牛奶

牛奶

½ [kʌp] [ˈhevi] [kriːm]
½ **cup** **heavy** **cream**
½ 杯子 重的 奶油

半杯浓奶油

[ˌtuːˈtuː] [ˈtiːspuːn] [ˈʃʊgər]
2 **teaspoons** **sugar**
2 茶匙 糖

2茶匙糖

[dreɪn] [ˈtʃeriːz] ; [rɪˈzɜːrv] [dʒuːs] .
Drain **cherries** **;** **reserve** **juice** **.**
流走 樱桃 ; 预订 汁 .

沥干樱桃汁，保留汁液。

[kəmˈbaɪn] [ˈʃʊgər] , [ˈkɔːrnstɑːrtʃ] , [ænd; ənd] [ˈsɪnəmən] [ɪn][ə; eɪ] [ˈsɔːspæn] ; [stɜːr][ɪn] [ˈtʃeri] [dʒuːs] .
Combine **sugar** **,** **cornstarch** **,** **and** **cinnamon** **in** **a** **saucepan** **;** **stir** **in** **cherry** **juice** **.**
结合 糖 , 玉米淀粉 , 和 肉桂 在 一个 平底锅 ; 搅拌 在 樱桃 汁 .

将糖、玉米淀粉和肉桂放入平底锅中；拌入樱桃汁。

[kʊk] , [ˈstɜːrɪŋ] [ˈkɑːnstəntli] , [ʌnˈtɪl] [ˈmɪkstʃər] [ˈθɪkənz] [ænd; ənd] [kliəz] .
Cook **,** **stirring** **constantly** **,** **until** **mixture** **thickens** **and** **clears** **.**
厨师 , 搅拌 不断地 , 直到 混合物 增厚 和 清除 .

不断搅拌烹煮，直至混合物变稠且清澈。

[ˌeɪ diː ˈdiː] [ˈtʃeriːz] [ænd; ənd] [tʃɪl] .
Add **cherries** **and** **chill** **.**
添加 樱桃 和 寒意 .

加入樱桃，冷藏。

[sɪft] [təˈgeðər] [ˈflaʊər] , [ˈbeɪkɪŋ] [ˈpaʊdər] , [sɔːlt][ænd; ənd] [ˈʃʊgər] ; [kʌt][ɪn] [ˈʃɔːrtnɪŋ] .
Sift **together** **flour** **,** **baking** **powder** **,** **salt** **and** **sugar** **;** **cut** **in** **shortening** **.**
筛 一起 面粉 , 烘烤 粉末 , 盐 和 糖 ; 切 在 缩短 .

将面粉、泡打粉、盐和糖一起过筛；加入起酥油。

[biːt] [eg] [ˈslaɪtli] [ɪn][ə; eɪ] [ˈmeʒərɪŋ] [kʌp][ænd; ənd][ˌeɪ diː ˈdiː] [tˈnʌf] [mɪlk][tuː; tə] [meɪk] ¾ [kʌp]
Beat **egg** **slightly** **in** **a** **measuring** **cup** **and** **add** **enough** **milk** **to** **make** **¾** **cup**
打 蛋 轻微地 在 一个 测量 杯子 和 添加 足够的 牛奶 到 制作 ¾ 杯子
[ˈlɪkwɪd] .
liquid **.**
液体 .

在量杯中将鸡蛋稍微打散，然后加入足够的牛奶，使液体总量达到四分之三杯。

[kəm'baɪn] [wɪð; wɪθ]['flaʊər]['mɪkstʃər][tuː; tə] [meɪk] [ə; eɪ][sɔːft] [doʊ] .

Combine	**with**	**flour**	**mixture**	**to**	**make**	**a**	**soft**	**dough**	**.**
结合	和	面粉	混合物	到	制作	一个	柔软的	面团	.

与面粉混合物混合，揉成柔软的面团。

[tɜːrn] [aʊt] [ɑːn][ə; eɪ] ['laɪtli] ['flaʊərd] [bɔːrd] [ænd; ənd][roʊl] ½ - [ɪntʃ] [θɪk] .

Turn	**out**	**on**	**a**	**lightly**	**floured**	**board**	**and**	**roll**	**½**	**-**	**inch**	**thick**	**.**
转动	出去	在	一个	轻轻	撒了面粉	木板	和	卷	½	-	英寸	厚的	.

将面团放在撒了少许面粉的案板上，擀成 ½ 英寸厚。

[kʌt] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] ['flaʊərd] 2½ - [ɪntʃ] ['bɪskɪt] ['kʌtər] .

Cut	**with**	**a**	**floured**	**2½**	**-**	**inch**	**biscuit**	**cutter**	**.**
切	和	一个	撒了面粉	2½	-	英寸	饼干	刀具	.

用撒了面粉的 2½ 英寸饼干模具切割。

[pleɪs] [ɑːn][æn; ən] [ʌn'griːst] ['kʊki] [ʃiːt] [ænd; ənd] [beɪk] [ɪn][ə; eɪ][hɑːt]['ʌv(ə)n] (450°F .) - [tuː; tə]

Place	**on**	**an**	**ungreased**	**cookie**	**sheet**	**and**	**bake**	**in**	**a**	**hot**	**oven**	**(**	**450°F**	**.**	**)**	**12**	**to**
地方	在	一个	未涂油的	曲奇饼	床单	和	烤	在	一个	热的	烤箱	(	450°F	.	)	-	到

- ['mɪnɪts] .

15	**minutes**	**.**
-	分钟	.

放在未涂油的烤盘上，放入预热至 450°F 的烤箱中烘烤 12 至 15 分钟。

[splɪt] ['bɪskɪts] ; ['bʌtər] [ænd; ənd] [spuːn] ['tʃeri] ['mɪkstʃər]['oʊvər] ['bɑːtəm] [hæf] ,

Split	**biscuits**	**;**	**butter**	**and**	**spoon**	**cherry**	**mixture**	**over**	**bottom**	**half**	**,**
分裂	饼干	;	黄油	和	勺子	樱桃	混合物	超过	底部	一半	,

将饼干掰开；在下半块饼干上涂抹黄油，再用勺子舀上樱桃混合物。

['kʌvər][wɪð; wɪθ][tɑːp][hæf][ænd; ənd] [spuːn] [mɔːr] ['tʃeri] ['mɪkstʃər]['oʊvər] [ðɪs] .

cover	**with**	**top**	**half**	**and**	**spoon**	**more**	**cherry**	**mixture**	**over**	**this**	**.**
覆盖	和	顶部	一半	和	勺子	更多的	樱桃	混合物	超过	这	.

盖上上半部分，再在上面舀入更多樱桃混合物。

[biːt] [kriːm] [ænd; ənd]['grædʒuəli][ˌeɪ diː 'diː][ˌtuː'tuː] ['tiːspuːn] ['ʃʊgər] ; [kən'tɪnjuː] ['biːtɪŋ] [ʌn'tɪl] [stɪf] .

Beat	**cream**	**and**	**gradually**	**add**	**2**	**teaspoons**	**sugar**	**;**	**continue**	**beating**	**until**	**stiff**	**.**
打	奶油	和	逐步地	添加	2	茶匙	糖	;	继续	殴打	直到	僵硬的	.

将奶油打发，逐渐加入 2 茶匙糖；继续打发至硬性发泡。

[sɜːrv] [ɑːn][tɑːp][ʌv; əv] ['ʃɔːrtkeɪk] .

Serve	**on**	**top**	**of**	**shortcakes**	**.**
服务	在	顶部	的	草莓蛋糕	.

淋在酥饼上即可。

[sɪks][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] ['ʃɔːrtkeɪk]

6	**Individual**	**Shortcakes**
6	个人	草莓蛋糕

6 个独立包装的草莓酥饼

[[θriː]] ['tʃeriːz] [pækt] [ɪn] ['hevi] ['sɪrəp] [meɪ] [biː; bi] ['sʌbstɪtjutɪd] .

[	**3**	**]**	**Cherries**	**packed**	**in**	**heavy**	**syrup**	**may**	**be**	**substituted**	**.**
[	3	]	樱桃	包装	在	重的	糖浆	可能	是	替代	.

[3]可以用糖水浸泡的樱桃代替。

[rɪ'duːs] ['ʃʊgər] [tuː; tə] ½ [kʌp] .

Reduce	**sugar**	**to**	**½**	**cup**	**.**
减少	糖	到	½	杯子	.

减少糖的用量至半杯。

[noʊt] : [ˌtuːˈtuː] [kʌps] [prɪˈperd] ['bɪskɪt] [mɪks] [meɪ] [biː; bi] ['sʌbstɪtjutɪd] [fɔːr; fər] ['flaʊər] , ['beɪkɪŋ] ['paʊdər]

Note	**:**	**2**	**cups**	**prepared**	**biscuit**	**mix**	**may**	**be**	**substituted**	**for**	**flour**	**,**	**baking**	**powder**
笔记	:	2	杯子	准备	饼干	混合	可能	是	替代	为了	面粉	,	烘烤	粉末

, [sɔːlt][ænd; ənd] ['ʃɔːrtnɪŋ] .

,	**salt**	**and**	**shortening**	**.**
,	盐	和	缩短	.

注：可用 2 杯预拌饼干粉代替面粉、泡打粉、盐和起酥油。

[ˌeɪ diː 'diː][ðə; ði][ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['ʃʊgər] [tuː; tə] ['bɪskɪt] [mɪks] .

Add	**the**	**2**	**tablespoons**	**sugar**	**to**	**biscuit**	**mix**	**.**
添加	这	2	汤匙	糖	到	饼干	混合	.

将2汤匙糖加入饼干面糊中。

[ˌeɪ diː 'diː] [ɪˈnʌf] [mɪlk] [tuː; tə] [eg] [tuː; tə] [meɪk] ⅔ [kʌp] ['lɪkwɪd] .

Add	**enough**	**milk**	**to**	**egg**	**to**	**make**	**⅔**	**cup**	**liquid**	**.**
添加	足够的	牛奶	到	蛋	到	制作	⅔	杯子	液体	.

加入足够的牛奶到鸡蛋中，使液体总量达到 ⅔ 杯。

[proʊˈsiːd][æz; əz] [əˈbʌv] .

Proceed	**as**	**above**	**.**
继续	作为	多于	.

按上述步骤操作。

['greɪpfruːt] [sərˈpraɪz] ['sæləd]

GRAPEFRUIT	**SURPRISE**	**SALAD**
柚子	惊喜	沙拉

葡萄柚惊喜沙拉

[wʌn][noʊ] . [ˌtuːˈtuː][kæn; kən] ['greɪpfruːt] ['sɛgmənts, ˌsɛgˈmɛnts]

1	**No**	**.**	**2**	**can**	**grapefruit**	**segments**
1	不	.	2	能	柚子	片段

1号罐装2瓣葡萄柚

[wʌn][θriː] - [ɑːz] . ['pækɪdʒ] ['ɔrɪndʒ] [ɔːr]['lemən] - ['fleɪvər] ['dʒelətɪn] [dɪˈzɜːrt]

1	**3**	**-**	**oz**	**.**	**package**	**orange**	**or**	**lemon**	**-**	**flavored**	**gelatin**	**dessert**
1	3	-	盎司	.	包裹	橙子	或者	柠檬	-	调味	明胶	甜点

包 3 盎司装橙味或柠檬味果冻甜点

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['ʃʊgər]

2	**tablespoons**	**sugar**
2	汤匙	糖

2汤匙糖

⅛ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

⅛	**teaspoon**	**salt**
⅛	茶匙	盐

⅛茶匙盐

[sɪks][tuː; tə]['sɛvən][ˌmærəˈʃiːnoʊ; ˌmærəˈskiːnoʊ] ['tʃeriːz]

6	**to**	**7**	**maraschino**	**cherries**
6	到	7	樱桃酒	樱桃

6到7颗马拉斯奇诺樱桃

½ [θriː] - [ɑːz] . ['pækɪdʒ] [kriːm] ['tʃiːz]

½	**3**	**-**	**oz**	**.**	**package**	**cream**	**cheese**
½	3	-	盎司	.	包裹	奶油	奶酪

半包（3盎司）奶油奶酪

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['meɪəneɪz]

2	**tablespoons**	**mayonnaise**
2	汤匙	蛋黄酱

2汤匙蛋黄酱

[dreɪn] ['greɪpfruːt] ['sɛgmənts, ˌsɛg'mɛnts] , [rɪ'zɜːrv] [dʒuːs] .

Drain	**grapefruit**	**segments**	**,**	**reserving**	**juice**	**.**
流走	柚子	片段	,	预订	汁	.

将西柚果肉沥干，保留果汁。

[ˌeɪ diː 'diː] [sə'fɪʃ(ə)nt] ['wɔːtər][tuː; tə][dʒuːs][tuː; tə] [meɪk] [ˌtuː'tuː] [kʌps] ['lɪkwɪd] ; [hiːt] [tuː; tə] ['bɔɪlɪŋ] [pɔɪnt] .

Add	**sufficient**	**water**	**to**	**juice**	**to**	**make**	**2**	**cups**	**liquid**	**;**	**heat**	**to**	**boiling**	**point**	**.**
添加	充足的	水	到	汁	到	制作	2	杯子	液体	;	热	到	沸腾	观点	.

在果汁中加入足够的水，使液体总量达到 2 杯；加热至沸腾。

[pɔːr] ['oʊvər]['dʒelətɪn] [dɪ'zɜːrt] , [tuː; tə] [wɪtʃ] ['ʃʊgər] [ænd; ənd][sɔːlt][hæv; həv] [bɪn] ['ædɪd] , [ænd; ənd]

Pour	**over**	**gelatin**	**dessert**	**,**	**to**	**which**	**sugar**	**and**	**salt**	**have**	**been**	**added**	**,**	**and**
倒	超过	明胶	甜点	,	到	哪个	糖	和	盐	有	到过	额外	,	和

[stɜːr] [ʌn'tɪl] [dɪ'zɑːlvd] .

stir	**until**	**dissolved**	**.**
搅拌	直到	溶解	.

将糖和盐加入明胶甜点中，然后倒入明胶，搅拌至完全溶解。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl] ['mɪkstʃər] [bɪ'gɪnz] [tuː; tə] ['θɪkən] .

Chill	**until**	**mixture**	**begins**	**to**	**thicken**	**.**
寒意	直到	混合物	开始	到	加厚	.

冷藏至混合物开始变稠。

[kʌt] ['tʃeriːz] ['pet(ə)l] ['fæʃ(ə)n] [baɪ] ['kwɔːrtərɪŋ] [æt; ət] [stem] [end] [ænd; ənd] ['kʌtɪŋ] ['ɔːlmoʊst][tuː; tə]

Cut	**cherries**	**petal**	**fashion**	**by**	**quartering**	**at**	**stem**	**end**	**and**	**cutting**	**almost**	**to**
切	樱桃	花瓣	时尚	经过	四分之一	在	干	结尾	和	切割	几乎	到

['sentər] .

center	**.**
中心	.

将樱桃切成花瓣状，从果蒂处切成四份，然后切到几乎中心的位置。

[pleɪs] [wʌn][ɪn][ðə; ði] ['bɑːtəm] [ʌv; əv] [iːtʃ] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl][moʊld] , ['spredɪŋ] [aʊt][ðə; ði] [petlz] .

Place	**one**	**in**	**the**	**bottom**	**of**	**each**	**individual**	**mold**	**,**	**spreading**	**out**	**the**	**petals**	**.**
地方	一	在	这	底部	的	每个	个人	模具	,	传播	出去	这	花瓣	.

将一片花瓣放在每个模具的底部，展开花瓣。

['sɔːfn] [kriːm] [tʃiːz] ; [ˌeɪ diː 'diː] ['meɪəneɪz] [ænd; ənd] [blend] .

Soften	**cream**	**cheese**	**;**	**add**	**mayonnaise**	**and**	**blend**	**.**
软化	奶油	奶酪	;	添加	蛋黄酱	和	混合	.

将奶油奶酪软化；加入蛋黄酱并搅拌均匀。

[roʊl]['ɪntuː] [bɔːlz] [ænd; ənd] [pleɪs] [wʌn][ɪn][ðə; ði] ['sentər] [ʌv; əv] [iːtʃ] ['tʃeri] .

Roll	**into**	**balls**	**and**	**place**	**one**	**in**	**the**	**center**	**of**	**each**	**cherry**	**.**
卷	进入	球	和	地方	一	在	这	中心	的	每个	樱桃	.

将面团搓成球状，然后将一个球放在每颗樱桃的中心。

[laɪn] [moʊldz][wɪð; wɪθ] ['greɪpfruːt] ['sɛgmənts, ˌsɛg'mɛnts] .

Line	**molds**	**with**	**grapefruit**	**segments**	**.**
线	模具	和	柚子	片段	.

在模具底部铺上葡萄柚瓣。

[pɔːr] ['slaɪtli] ['θɪkənd] ['dʒelətɪn] ['kerfəli] ['oʊvər] ['greɪpfruːt] [ænd; ənd] [tʃiːz] .

Pour	**slightly**	**thickened**	**gelatin**	**carefully**	**over**	**grapefruit**	**and**	**cheese**	**.**
倒	轻微地	增稠	明胶	小心	超过	柚子	和	奶酪	.

将略微浓稠的明胶小心地浇在葡萄柚和奶酪上。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl][fɜːrm] .

Chill	**until**	**firm**	**.**
寒意	直到	公司	.

冷藏至凝固。

[ʌn'moʊld][ænd; ənd] ['gɑ:rnɪʃ] [wɪð; wɪθ] ['wɔ:tərkres] [ænd; ənd] [sɜ:rv] [wɪð; wɪθ] [fru:t] ['sæləd] ['dresɪŋ] .

Unmold	**and**	**garnish**	**with**	**watercress**	**and**	**serve**	**with**	**fruit**	**salad**	**dressing**	**.**
脱模	和	装饰	和	西洋菜	和	服务	和	水果	沙拉	敷料	.

脱模后，用西洋菜装饰，佐以水果沙拉酱即可食用。

[sɪks][tu:; tə]['sɛvən][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] Molds45

6	**to**	**7**	**Individual**	**Molds45**
6	到	7	个人	Molds45

6至7个独立模具45

['tʃɔ:klət] [rɪ'frɪdʒəreɪtər] [keɪk]

CHOCOLATE	**REFRIGERATOR**	**CAKE**
巧克力	冰箱	蛋糕

巧克力冰箱蛋糕

½ [kʌp] [kænd] ['tʃɔ:klət] ['sɪrəp]

½	**cup**	**canned**	**chocolate**	**syrup**
½	杯子	罐装	巧克力	糖浆

半杯罐装巧克力糖浆

[θri:] [egz] , ['sepəreɪtɪd]

3	**eggs**	**,**	**separated**
3	鸡蛋	,	分开

3个鸡蛋，分开

¼ ['ti:spu:n] ['ɑ:mənd]['ekstrækt; ɪk'strækt]

¼	**teaspoon**	**almond**	**extract**
¼	茶匙	杏仁	提炼

¼茶匙杏仁提取物

[wʌn][kʌp] ['hevi] [kri:m]

1	**cup**	**heavy**	**cream**
1	杯子	重的	奶油

杯浓奶油

- ['leɪdi]['fɪŋgərz] , [splɪt] , [ɔ:r][left] - ['oʊvər] [keɪk]

12	**lady**	**fingers**	**,**	**split**	**,**	**or**	**left**	**-**	**over**	**cake**
-	女士	手指	,	分裂	,	或者	左边	-	超过	蛋糕

12根手指饼干，切开的，或剩下的蛋糕

[hi:t] ['tʃɔ:klət] ['sɪrəp] ['oʊvər][hɑ:t]['wɔ:tər] .

Heat	**chocolate**	**syrup**	**over**	**hot**	**water**	**.**
热	巧克力	糖浆	超过	热的	水	.

将巧克力糖浆隔水加热。

[rɪ'mu:v] [frʌm; frəm] [hi:t] ; [ˌeɪ di: 'di:] [eg] [joʊk] , [wʌn][æt; ət][ə; eɪ][taɪm] ,

Remove	**from**	**heat**	**;**	**add**	**egg**	**yolks**	**,**	**one**	**at**	**a**	**time**	**,**
消除	从	热	;	添加	蛋	蛋黄	,	一	在	一个	时间	,

从火上移开；一次加入一个蛋黄，

['bi:tɪŋ] ['vɪgərəsli] ['æftər] [i:tʃ] [ə'dɪʃ(ə)n] [ʌn'tɪl] ['mɪkstʃər] ['θɪkənz] ['slaɪtli] .

beating	**vigorously**	**after**	**each**	**addition**	**until**	**mixture**	**thickens**	**slightly**	**.**
殴打	大力	后	每个	添加	直到	混合物	增厚	轻微地	.

每次加入材料后都要用力搅拌，直到混合物略微变稠。

[ku:l] [ænd; ənd][ˌeɪ di: 'di:]['ɑ:mənd]['ekstrækt; ɪk'strækt] .

Cool	**and**	**add**	**almond**	**extract**	**.**
凉爽的	和	添加	杏仁	提炼	.

冷却后加入杏仁提取物。

[bi:t] ½ [kʌp] [kri:m] [ænd; ənd][foʊld]['ɪntu:] ['tʃɔ:klət] ['mɪkstʃər] .

Beat	**½**	**cup**	**cream**	**and**	**fold**	**into**	**chocolate**	**mixture**	**.**
打	½	杯子	奶油	和	折叠	进入	巧克力	混合物	.

将半杯鲜奶油打发，然后拌入巧克力混合物中。

[biːt] [eg] [waɪts] [stɪf] [bʌt; bət][nɑːt][draɪ] ; [foʊld]['ɪntuː]['mɪkstʃər] .

Beat	egg	whites	stiff	but	not	dry	;	fold	into	mixture	.
打	蛋	白人	僵硬的	但	不是	干燥	;	折叠	进入	混合物	.

将蛋白打发至硬性发泡但不要打干；轻轻拌入混合物中。

[laɪn] [ə; eɪ][rɪ'frɪdʒəreɪtər] [treɪ] [fɜːrst][wɪð; wɪθ] [wækst] ['peɪpər] [ðen] ['leɪdi]['fɪŋgərz] [ɔːr] [keɪk] .

Line	a	refrigerator	tray	first	with	waxed	paper	then	lady	fingers	or	cake	.
线	一个	冰箱	托盘	第一的	和	打蜡	纸	然后	女士	手指	或者	蛋糕	.

先在冰箱托盘上铺一层蜡纸，再放上手指饼干或蛋糕。

[pɔːr] [hæf][ðə; ði] ['tʃɔːklət] ['mɪkstʃər]['oʊvər][ðə; ði] [keɪk] ; ['kʌvər][wɪð; wɪθ] [ə'nʌðər] ['leɪər] [ʌv; əv] [keɪk] ,

Pour	half	the	chocolate	mixture	over	the	cake	;	cover	with	another	layer	of	cake	,
倒	一半	这	巧克力	混合物	超过	这	蛋糕	;	覆盖	和	其他	层	的	蛋糕	,

将一半巧克力混合物倒在蛋糕上；盖上另一层蛋糕。

[ðen] [rɪ'meɪnɪŋ] ['tʃɔːklət] ['mɪkstʃər][ænd; ənd][tɑːp][wɪð; wɪθ] [keɪk] .

then	remaining	chocolate	mixture	and	top	with	cake	.
然后	其余的	巧克力	混合物	和	顶部	和	蛋糕	.

然后加入剩余的巧克力混合物，最后盖上蛋糕。

[tʃɪl] [ɪn] ['friːzɪŋ] [kəm'pɑːrtmənt] [θriː] ['aʊərz] [ɔːr] [ʌn'tɪl] [fɜːrm] .

Chill	in	freezing	compartment	3	hours	or	until	firm	.
寒意	在	冷冻	隔间	3	小时	或者	直到	公司	.

放入冷冻室冷藏3小时或直至变硬。

[wɪp] [rɪ'meɪnɪŋ] ½ [kʌp] [kriːm] [ænd; ənd] [sɜːrv] [æz; əz][ə; eɪ] ['tɑːpɪŋ] [ɑːn] [keɪk] ['slaɪsɪz] .

Whip	remaining	½	cup	cream	and	serve	as	a	topping	on	cake	slices	.
鞭	其余的	½	杯子	奶油	和	服务	作为	一个	配料	在	蛋糕	切片	.

将剩余的半杯奶油打发，作为蛋糕片的浇头。

[sɪks][tuː; tə][eɪt] ['sɜ˞ːvɪŋz]

6	to	8	Servings
6	到	8	份量

6至8人份

['paɪnæp(ə)l] [mə'ræŋ] [keɪk]

PINEAPPLE	MERINGUE	CAKE
菠萝	蛋白酥皮	蛋糕

菠萝蛋白酥皮蛋糕

¾ [kʌp] ['sɪftɪd] [keɪk] ['flaʊər]

¾	cup	sifted	cake	flour
¾	杯子	筛过的	蛋糕	面粉

¾ 杯过筛蛋糕粉

¾ ['tiːspuːn] ['beɪkɪŋ] ['paʊdər]

¾	teaspoon	baking	powder
¾	茶匙	烘烤	粉末

¾茶匙泡打粉

⅛ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

⅛	teaspoon	salt
⅛	茶匙	盐

⅛茶匙盐

[ˌtuː'tuː] [egz]

2	eggs
2	鸡蛋

2个鸡蛋

½ [kʌp] ['ʃʊgər]

½	cup	sugar
½	杯子	糖

半杯糖

¼ ['tiːspuːn] ['greɪtɪd] ['lemən] [raɪnd]
¼ teaspoon grated lemon rind
¼ 茶匙 磨碎的 柠檬 果皮

¼茶匙磨碎的柠檬皮

[wʌn] ['tiːspuːn] ['lemən] [dʒuːs]
1 teaspoon lemon juice
1 茶匙 柠檬 汁

1茶匙柠檬汁

[wʌn][noʊ] . [ˌtuː'tuː][kæn; kən] [krʌʃt] ['paɪnæp(ə)l]
1 No . 2 can crushed pineapple
1 不 . 2 能 碎 菠萝

1号2罐碎菠萝

[ˌtuː'tuː] [eg] [waɪts]
2 egg whites
2 蛋 白人

2个蛋清

[dæʃ] [ʌv; əv][sɔːlt]
dash of salt
短跑 的 盐

少许盐

¼ [kʌp] ['ʃʊgər]
¼ cup sugar
¼ 杯子 糖

¼ 杯糖

[sɪft] [tə'geðər] [draɪ] [ɪn'griːdiənts] .
Sift together dry ingredients .
筛 一起 干燥 原料 .

将干性材料一起过筛。

[biːt] [egz] [ʌn'tɪl] [laɪt] [ænd; ənd]['lemən] - ['kʌlərd] .
Beat eggs until light and lemon - colored .
打 鸡蛋 直到 光 和 柠檬 - 有色 .

将鸡蛋打至颜色变浅且呈柠檬黄色。

['grædʒuəli][ˌeɪ diː 'diː] ½ [kʌp] ['ʃʊgər] [tuː; tə] [egz] , ['biːtɪŋ] ['kɑːnstəntli] .
Gradually add ½ cup sugar to eggs , beating constantly .
逐步地 添加 ½ 杯子 糖 到 鸡蛋 , 殴打 不断地 .

将半杯糖慢慢加入鸡蛋中，同时不断搅拌。

[ˌeɪ diː 'diː]['lemən][raɪnd][ænd; ənd][dʒuːs] .
Add lemon rind and juice .
添加 柠檬 果皮 和 汁 .

加入柠檬皮和柠檬汁。

[foʊld][ðə; ði][draɪ] [ɪn'griːdiənts] ['grædʒuəli]['ɪntuː] [eg] ['mɪkstʃər] .
Fold the dry ingredients gradually into egg mixture .
折叠 这 干燥 原料 逐步地 进入 蛋 混合物 .

将干性材料逐渐拌入鸡蛋混合物中。

[tɜːrn]['ɪntuː][ə; eɪ] [griːst] [eɪt] - [ɪntʃ] ['leɪər][pæn] .
Turn into a greased 8 - inch layer pan .
转动 进入 一个 涂油 8 - 英寸 层 平底锅 .

倒入抹了油的 8 英寸多层烤盘中。

[beɪk] [ɪn][ə; eɪ] ['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n] (350°F .) - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] .
Bake in a moderate oven (350°F .) 25 to 30 minutes .
烤 在 一个 缓和 烤箱 (350°F .) - 到 - 分钟 .

在中等温度（350°F）的烤箱中烘烤 25 至 30 分钟。

[rɪˈmuːv] [frʌm; frəm][pæn][ænd; ənd] [kuːl] .

Remove	**from**	**pan**	**and**	**cool**	**.**
消除	从	平底锅	和	凉爽的	.

从锅中取出，放凉。

[dreɪn] [ˈpaɪnæp(ə)l] ; [rɪˈzɜːrv] [dʒuːs][fɔːr; fər] [sɔːs] .

Drain	**pineapple**	**;**	**reserve**	**juice**	**for**	**sauce**	**.**
流走	菠萝	;	预订	汁	为了	酱	.

将菠萝沥干；保留菠萝汁作酱料。

[pleɪs] [keɪk] [ɑːn][ə; eɪ] [ˈbeɪkɪŋ] [ʃiːt] [ænd; ənd] [spred] [krʌʃt] [ˈpaɪnæp(ə)l][ˈoʊvər][ðə; ðiː][tɑːp] .

Place	**cake**	**on**	**a**	**baking**	**sheet**	**and**	**spread**	**crushed**	**pineapple**	**over**	**the**	**top**	**.**
地方	蛋糕	在	一个	烘烤	床单	和	传播	碎	菠萝	超过	这	顶部	.

将蛋糕放在烤盘上，并在上面铺上碎菠萝。

[prɪˈper] [ə; eɪ] [məˈræŋ] [baɪ] [ˈbiːtɪŋ] [eg] [waɪts] [wɪð; wɪθ] [dæʃ] [ʌv; əv][sɔːlt][ænd; ənd] ¼ [kʌp] [ˈʃʊgər] .

Prepare	**a**	**meringue**	**by**	**beating**	**egg**	**whites**	**with**	**dash**	**of**	**salt**	**and**	**¼**	**cup**	**sugar**	**.**
准备	一个	蛋白酥皮	经过	殴打	蛋	白人	和	短跑	的	盐	和	¼	杯子	糖	.

将蛋清、少许盐和 1/4 杯糖一起打发，制成蛋白霜。

[ˈkʌvər] [tɑːp][ænd; ənd] [saɪdz] [ʌv; əv] [keɪk] [wɪð; wɪθ] [məˈræŋ] .

Cover	**top**	**and**	**sides**	**of**	**cake**	**with**	**meringue**	**.**
覆盖	顶部	和	侧面	的	蛋糕	和	蛋白酥皮	.

在蛋糕顶部和侧面涂上蛋白霜。

[rɪˈtɜːrn] [tuː; tə][ˈʌv(ə)n][ænd; ənd] [beɪk] [ɪn][ə; eɪ] [ˈmɑːdərətli] [hɑːt][ˈʌv(ə)n] (400°F .)

Return	**to**	**oven**	**and**	**bake**	**in**	**a**	**moderately**	**hot**	**oven**	**(**	**400°F**	**.**	**)**
返回	到	烤箱	和	烤	在	一个	中等程度	热的	烤箱	(	400°F	.	)

放回烤箱，以中等温度（400°F）烘烤。

[sɪks] [ˈmɪnɪts] [ɔːr][ʌnˈtɪl] [məˈræŋ] [ɪz] [ˈlaɪtli] [braʊn] .

6	**minutes**	**or**	**until**	**meringue**	**is**	**lightly**	**browned**	**.**
6	分钟	或者	直到	蛋白酥皮	是	轻轻	棕色	.

6分钟或直至蛋白霜呈浅棕色。

[sɜːrv] [wɔːrm] [kʌt] [ɪn] [wedʒz] [wɪð; wɪθ][ˈpaɪnæp(ə)l] [sɔːs] .

Serve	**warm**	**cut**	**in**	**wedges**	**with**	**Pineapple**	**Sauce**	**.**
服务	温暖的	切	在	楔形	和	菠萝	酱	.

切成楔形，趁热佐以菠萝酱食用。

[sɪks] [ˈsɜ˞ːvɪŋz]

6	**Servings**
6	份量

6人份

[ˈpaɪnæp(ə)l] [sɔːs]

PINEAPPLE	**SAUCE**
菠萝	酱

菠萝酱

[ˌtuːˈtuː] [ˈteɪbəlˌspuːnz] [ˈʃʊgər]

2	**tablespoons**	**sugar**
2	汤匙	糖

2汤匙糖

[wʌn] [ˈteɪblspuːn] [ˈkɔːrnstɑːrtʃ]

1	**tablespoon**	**cornstarch**
1	汤匙	玉米淀粉

1汤匙玉米淀粉

[dæʃ] [ʌv; əv][sɔːlt]

dash	**of**	**salt**
短跑	的	盐

少许盐

[ˌtuːˈtuː] [eg] [joʊk]
2 **egg** **yolks**
2 蛋 蛋黄

2个蛋黄

[wʌn] [kʌp] ['paɪnæp(ə)l] [dʒuːs] [dreɪnd] [frʌm; frəm] [noʊ] . [ˌtuːˈtuː] [kæn; kən] [krʌʃt] ['paɪnæp(ə)l]
1 **cup** **pineapple** **juice** **drained** **from** **No** **.** **2** **can** **crushed** **pineapple**
1 杯子 菠萝 汁 排水 从 不 . 2 能 碎 菠萝

杯从 2 号罐装碎菠萝中沥出的菠萝汁

[kəmˈbaɪn] ['ʃʊgər] , ['kɔːrnstɑːrtʃ] [ænd; ənd] [sɔːlt] [ɪn] [ə; eɪ] ['sɔːspæn] .
Combine **sugar** **,** **cornstarch** **and** **salt** **in** **a** **saucepan** **.**
结合 糖 , 玉米淀粉 和 盐 在 一个 平底锅 .

将糖、玉米淀粉和盐放入平底锅中混合。

[stɜːr] [ɪn] [eg] [joʊk] [ænd; ənd] [biːt] [ʌnˈtɪl] [smuːð] .
Stir **in** **egg** **yolks** **and** **beat** **until** **smooth** **.**
搅拌 在 蛋 蛋黄 和 打 直到 光滑的 .

加入蛋黄，搅拌至顺滑。

['grædʒuəli] [stɜːr] [ɪn] ['paɪnæp(ə)l] [dʒuːs] .
Gradually **stir** **in** **pineapple** **juice** **.**
逐步地 搅拌 在 菠萝 汁 .

慢慢倒入菠萝汁并搅拌。

[kʊk] ['oʊvər] ['miːdiəm] [hiːt] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] , [ʌnˈtɪl] ['mɪkstʃər] ['θɪkənz] [ænd; ənd] [kliəz] .
Cook **over** **medium** **heat** **,** **stirring** **constantly** **,** **until** **mixture** **thickens** **and** **clears** **.**
厨师 超过 中等的 热 , 搅拌 不断地 , 直到 混合物 增厚 和 清除 .

用中火烹煮，不断搅拌，直到混合物变稠且清澈。

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ] ['paɪnæp(ə)l] [məˈræŋ] [keɪk] .
Serve **with** **Pineapple** **Meringue** **Cake** **.**
服务 和 菠萝 蛋白酥皮 蛋糕 .

搭配菠萝蛋白酥皮蛋糕食用。

[meɪks] 1¼ [kʌps] sauce46
Makes **1¼** **cups** **sauce46**
制作 1¼ 杯子 sauce46

可制成 1¼ 杯酱汁[46]

[beɪkt] ['kəukə,nʌt] [per]
BAKED **COCOANUT** **PEAR**
烘焙 椰子 梨

烤椰子梨

[wʌn] [noʊ] . 2½ [kæn; kən] [per] [hævz]
1 **No** **.** **2½** **can** **pear** **halves**
1 不 . 2½ 能 梨 一半

罐 2½ 号梨半

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['lemən] [dʒuːs]
1 **tablespoon** **lemon** **juice**
1 汤匙 柠檬 汁

1汤匙柠檬汁

¾ [kʌp] [kænd] , [mɔɪst] , ['ʃrɛdəd, 'ʃrɛdɪd] ['kəukə,nʌt]
¾ **cup** **canned** **,** **moist** **,** **shredded** **cocoanut**
¾ 杯子 罐装 , 潮湿 , 碎 椰子

¾ 杯罐装湿润椰丝

[dreɪn] [pɜrz] ; [rɪ'zɜːrv] [dʒuːs] .
Drain pears ; reserve juice .
流走 梨 ; 预订 汁 .

将梨沥干；保留梨汁。

['sprɪŋk(ə)l] [perz] [wɪð; wɪθ] ['leмən] [dʒuːs] [ænd; ənd] [roʊl] [ɪn] ['kəukə,nʌt] .
Sprinkle pears with lemon juice and roll in cocoanut .
撒 梨 和 柠檬 汁 和 卷 在 椰子 .

将梨子淋上柠檬汁，然后裹上椰蓉。

[pleɪs] , [kʌt] [saɪd] [daʊn] , [ɑːn] [ə; eɪ] [griːst] ['kʊki] [ʃiːt] [ɔːr] [ɪn] [ə; eɪ] [griːst] , ['ʃæloʊ] , ['ɑːblɔːŋ]
Place , cut side down , on a greased cookie sheet or in a greased , shallow , oblong
地方 , 切 边 向下 , 在 一个 涂油 曲奇饼 床单 或者 在 一个 涂油 , 浅的 , 长方形
['beɪkɪŋ] [dɪʃ] .
baking dish .
烘烤 盘子 .

将切面朝下放在涂了油的烤盘上，或者放在涂了油的浅长方形烤盘中。

[beɪk] [ɪn] [ə; eɪ] [hɑːt] ['ʌv(ə)n] (425°F .)
Bake in a hot oven (425°F .)
烤 在 一个 热的 烤箱 (425°F .)

在高温烤箱（425°F/220°C）中烘烤。

- ['mɪnɪts] [ɔːr] [ʌn'tɪl] ['kəukə,nʌt] ['braʊnz] .
10 minutes or until cocoanut browns .
- 分钟 或者 直到 椰子 棕色 .

10分钟或直到椰子变成褐色。

[sɜːrv] [wɔːrm] [wɪð; wɪθ] ['sɪnəmən] [sɔːs] .
Serve warm with Cinnamon Sauce .
服务 温暖的 和 肉桂 酱 .

趁热佐以肉桂酱食用。

[eɪt] ['sɜ˞ːvɪŋz]
8 Servings
8 份量

8人份

['sɪnəmən] [sɔːs]
CINNAMON SAUCE
肉桂 酱

肉桂酱

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['kɔːrnstɑːrtʃ]
1 tablespoon cornstarch
1 汤匙 玉米淀粉

1汤匙玉米淀粉

½ ['tiːspuːn] ['sɪnəmən]
½ teaspoon cinnamon
½ 茶匙 肉桂

½茶匙肉桂

[dʒuːs] [dreɪnd] [frʌm; frəm] [wʌn] [noʊ] . 2½ [kæn; kən] [per] [hævz]
juice drained from 1 No . 2½ can pear halves
汁 排水 从 1 不 . 2½ 能 梨 一半

从1罐2号半梨罐头中沥出的汁液

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['bʌtər]
1 tablespoon butter
1 汤匙 黄油

1汤匙黄油

[kəm'baɪn] ['kɔːrnstɑːrtʃ] [ænd; ənd] ['sɪnəmən] [ɪn][ə; eɪ] ['sɔːspæn] .

Combine	**cornstarch**	**and**	**cinnamon**	**in**	**a**	**saucepan**	**.**
结合	玉米淀粉	和	肉桂	在	一个	平底锅	.

将玉米淀粉和肉桂粉放入平底锅中混合。

['sloʊli] [stɜːr][ɪn] [per] [dʒuːs] .

Slowly	**stir**	**in**	**pear**	**juice**	**.**
缓慢地	搅拌	在	梨	汁	.

慢慢倒入梨汁并搅拌。

[kʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] , [ʌn'tɪl] ['mɪkstʃər] ['θɪkənz] [ænd; ənd] [kliəz] .

Cook	**,**	**stirring**	**constantly**	**,**	**until**	**mixture**	**thickens**	**and**	**clears**	**.**
厨师	,	搅拌	不断地	,	直到	混合物	增厚	和	清除	.

不断搅拌烹煮，直至混合物变稠且清澈。

[kʊk] ['dʒentli][θriː] ['mɪnɪts] .

Cook	**gently**	**3**	**minutes**	**.**
厨师	轻轻地	3	分钟	.

小火煮3分钟。

[ˌeɪ diː 'diː] ['bʌtər] [ænd; ənd][stɜːr][ʌn'tɪl] [meltid] .

Add	**butter**	**and**	**stir**	**until**	**melted**	**.**
添加	黄油	和	搅拌	直到	融化	.

加入黄油，搅拌至融化。

[sɜːrv] [wɔːrm][ɔːr][koʊld]['oʊvər] [beɪkt] ['kəukə,nʌt] [perz] .

Serve	**warm**	**or**	**cold**	**over**	**Baked**	**Cocoanut**	**Pears**	**.**
服务	温暖的	或者	寒冷的	超过	烘焙	椰子	梨	.

可趁热或放凉后淋在烤椰子梨上食用。

1½ [kʌps] [sɔːs]

1½	**cups**	**Sauce**
1½	杯子	酱

1.5 杯酱汁

[per] ['kɑːblər]

PEAR	**COBBLER**
梨	皮匠

梨子酥饼

[wʌn][noʊ] . 2½ [kæn; kən] ['bɑːrtlət] [per] [hævz]

1	**No**	**.**	**2½**	**can**	**Bartlett**	**pear**	**halves**
1	不	.	2½	能	巴特利特	梨	一半

1罐2号半巴特利特梨（半个）

⅓ [kʌp] [kænd] , [ˌʌn'swiːtnd] ['ɔrɪndʒ] [dʒuːs]

⅓	**cup**	**canned**	**,**	**unsweetened**	**orange**	**juice**
⅓	杯子	罐装	,	无糖	橙子	汁

⅓ 杯罐装无糖橙汁

¼ [kʌp] [braʊn] ['ʃʊgər]

¼	**cup**	**brown**	**sugar**
¼	杯子	棕色的	糖

¼ 杯红糖

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['kɔːrnstɑːrtʃ]

1	**tablespoon**	**cornstarch**
1	汤匙	玉米淀粉

1汤匙玉米淀粉

[fjuː] [greɪnz] [ʌv; əv][sɔːlt]

few	**grains**	**of**	**salt**
很少	谷物	的	盐

几粒盐

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['ʃʊgər]
1 **tablespoon** **sugar**
1 汤匙 糖

1汤匙糖

[wʌn] [kʌp] [prɪ'perd] ['bɪskɪt] [mɪks]
1 **cup** **prepared** **biscuit** **mix**
1 杯子 准备 饼干 混合

杯预拌饼干粉

[sɪks] ['teɪbəlˌspuːnz] [ˌʌndaɪ'luːtɪd] [ɪ'væpəreɪtɪd] [mɪlk]
6 **tablespoons** **undiluted** **evaporated** **milk**
6 汤匙 未稀释的 蒸发 牛奶

6汤匙未稀释的淡奶

½ [kʌp] ['hevi] [kriːm] , [wɪpt] (['ɑːpʃən(ə)l])
½ **cup** **heavy** **cream** **,** **whipped** **(** **optional** **)**
½ 杯子 重的 奶油 , 鞭打 (选修的)

½ 杯浓奶油，打发（可选）

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['ʃʊgər]
2 **tablespoons** **sugar**
2 汤匙 糖

2汤匙糖

[dreɪn] [perz] [ænd; ənd] [rɪ'zɜːrv] ⅔ [kʌp] [dʒuːs] .
Drain **pears** **and** **reserve** **⅔** **cup** **juice** **.**
流走 梨 和 预订 ⅔ 杯子 汁 .

将梨沥干，保留 ⅔ 杯梨汁。

[pleɪs] [perz] [ɪn] ['bɑːtəm] [ʌv; əv] [ə; eɪ] ['ʃæloʊ] (- × [sɪks] × 1¾ - [ɪntʃ]) ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] , [kʌt] [saɪd] [ʌp] .
Place **pears** **in** **bottom** **of** **a** **shallow** **(** **10** **×** **6** **×** **1¾** **-** **inch** **)** **baking** **dish** **,** **cut** **side** **up** **.**
地方 梨 在 底部 的 一个 浅的 (- × 6 × 1¾ - 英寸) 烘烤 盘子 , 切 边 向上 .

将梨放入浅烤盘（10 × 6 × 1¾ 英寸）底部，切面朝上。

[kəm'baɪn] [fruːt] [dʒuːsiz] , [braʊn] ['ʃʊgər] , ['kɔːrnstɑːrtʃ] [ænd; ənd] [sɔːlt] [ænd; ənd] [pɔːr] ['oʊvər] [perz] .
Combine **fruit** **juices** **,** **brown** **sugar** **,** **cornstarch** **and** **salt** **and** **pour** **over** **pears** **.**
结合 水果 果汁 , 棕色的 糖 , 玉米淀粉 和 盐 和 倒 超过 梨 .

将果汁、红糖、玉米淀粉和盐混合，然后淋在梨上。

[pleɪs] [ɪn] [ə; eɪ] [hɑːt] ['ʌv(ə)n] (425°F .) [fɔːr; fər] [faɪv] ['mɪnɪts] .
Place **in** **a** **hot** **oven** **(** **425°F** **.** **)** **for** **5** **minutes** **.**
地方 在 一个 热的 烤箱 (425°F .) 为了 5 分钟 .

放入预热至华氏425度的烤箱中烘烤5分钟。

[kəm'baɪn] ['ʃʊgər] [ænd; ənd] ['bɪskɪt] [mɪks] [ænd; ənd] [ˌeɪ diː 'diː] [ɪ'væpəreɪtɪd] [mɪlk] [tuː; tə] [meɪk] [ə; eɪ] [sɔːft] [doʊ] .
Combine **sugar** **and** **biscuit** **mix** **and** **add** **evaporated** **milk** **to** **make** **a** **soft** **dough** **.**
结合 糖 和 饼干 混合 和 添加 蒸发 牛奶 到 制作 一个 柔软的 面团 .

将糖和饼干粉混合，加入淡奶，揉成柔软的面团。

[drɑːp] [ɪn] [sɪks] ['spuːnˌfʊlz] [ɑːn] [tɑːp] [ʌv; əv] [perz] .
Drop **in** **6** **spoonfuls** **on** **top** **of** **pears** **.**
降低 在 6 一勺 在 顶部 的 梨 .

在梨上放6勺酱汁。

[beɪk] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] [lɔːŋgər] [æt; ət] 425°F . [ɔːr] [ʌn'tɪl] ['bɪskɪts] [ɑːr; ər] [braʊn] .
Bake **15** **to** **20** **minutes** **longer** **at** **425°F** **.** **or** **until** **biscuits** **are** **browned** **.**
烤 - 到 - 分钟 更长 在 425°F . 或者 直到 饼干 是 棕色 .

在 425°F 的温度下再烤 15 到 20 分钟，或者直到饼干变成棕色。

[ɪf] [dɪ'zaɪrd] , [sɜːrv] [wɔːrm][wɪð; wɪθ] ['hevi] [kriːm] [wɪpt] [wɪð; wɪθ][ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [ʌv; əv] ['ʃʊgər]
If **desired** **,** **serve** **warm** **with** **heavy** **cream** **whipped** **with** **2** **tablespoons** **of** **sugar**
如果 想要的 , 服务 温暖的 和 重的 奶油 鞭打 和 2 汤匙 的 糖

.

:

.

如果需要，可趁热佐以加入 2 汤匙糖打发的浓奶油食用。

[sɪks] ['sɜ˞ːvɪŋz]
6 **Servings**
6 份量

6人份

[noʊt] : [kænd] [piːtʃ] [hævz] [meɪ] [biː; bi] ['sʌbstɪtjutɪd] [fɔːr; fər] [perz] [ɪn] [ðɪs] ['resəpi] . -
Note **:** **Canned** **Peach** **Halves** **may** **be** **substituted** **for** **pears** **in** **this** **recipe** **.** **47**
笔记 : 罐装 桃 一半 可能 是 替代 为了 梨 在 这 食谱 . -

注：本食谱中可以用罐装桃子代替梨。47

[ðə; ði][kæn; kən]['oʊpənər]
The **Can** **Opener**
这 能 开球

开罐器

[ðə; ði][kæn; kən]['oʊpənər][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [rɪ'gɑːrdɪd] [æz; əz] ['pɜːrmənənt] [ɪ'kwɪpmənt] — [nɑːt][æz; əz][ə; eɪ]
The **can** **opener** **should** **be** **regarded** **as** **permanent** **equipment** **—** **not** **as** **a**
这 能 开球 应该 是 认为 作为 永恒的 设备 — 不是 作为 一个
['kɪtʃɪn] ['gædʒɪt] .
kitchen **gadget** **.**
厨房 小工具 .

开罐器应该被视为固定设备，而不是厨房小工具。

[ðə; ði] ['ævərɪdʒ] [hoʊm] ['prɑːbəbli] ['juːzɪz][ə; eɪ][kæn; kən]['oʊpənər] [mɔːr] ['friːkwəntli] [ðæn; ðən] ['eni] ['ʌðər]
The **average** **home** **probably** **uses** **a** **can** **opener** **more** **frequently** **than** **any** **other**
这 平均的 家 大概 用途 一个 能 开球 更多的 频繁地 比 任何 其他
[piːs] [ʌv; əv] [smɔːl] [ɪ'kwɪpmənt] [ɪn][ðə; ði] ['kɪtʃɪn] .
piece **of** **small** **equipment** **in** **the** **kitchen** **.**
片 的 小的 设备 在 这 厨房 .

普通家庭使用开罐器的频率可能比厨房里任何其他小型工具都高。

[ðer; ðər][ɑːr; ər]['dʌzənz][ʌv; əv] [meɪks] [ʌv; əv][kæn; kən]['əʊpənəz][ɑːn][ðə; ði]['mɑːrkɪt] ,
There **are** **dozens** **of** **makes** **of** **can** **openers** **on** **the** **market** **,**
那里 是 几十个 的 制作 的 能 开球手 在 这 市场 ,

市面上有几十种不同品牌的开罐器。

['reɪndʒɪŋ][ɪn][praɪs][frʌm; frəm][ten] [sents] [tuː; tə] ['sevrəl] ['dɑːlɜ˞z, 'dɔlɜ˞z] .
ranging **in** **price** **from** **ten** **cents** **to** **several** **dollars** **.**
范围 在 价格 从 十 分 到 一些 美元 .

价格从十美分到几美元不等。

[sʌm; səm][ɑːr; ər] [meɪd] [tuː; tə][biː; bi] [ə'tætʃt] [tuː; tə][ðə; ði][wɔːl] — ['ʌðər] [ɑːr; ər] " [hænd] " ['əʊpənəz] .
Some **are** **made** **to** **be** **attached** **to** **the** **wall** **—** **others** **are** **"** **hand** **"** **openers** **.**
一些 是 制成 到 是 随附的 到 这 墙 — 其他的 是 " 手 " 开球手 .

有些是设计用来固定在墙上的——有些是"手动"开启器。

[wət'evər] [taɪp] ['oʊpənər][juː; jʊ][prɪ'fɜːr] , [juː; jʊ][ʃʊd; ʃəd][ɪn'sɪst][ɑːn] [gʊd] [pər'fɔːrməns] .
Whatever **type** **opener** **you** **prefer** **,** **you** **should** **insist** **on** **good** **performance** **.**
任何 类型 开球 你 更喜欢 , 你 应该 坚持 在 好的 表现 .

无论你喜欢哪种类型的开场白，都应该坚持良好的表现。

[ri'kwaiəmənt] [fɔːr; fər][ə; eɪ] [gʊd] [kæn; kən] Opener1 .
Requirements **for** **a** **Good** **Can** **Opener1** **.**
要求 为了 一个 好的 能 Opener1 .

一个好的开罐器需要具备以下条件：1.

['oʊpən][ðə; ði][kæn; kən] ['i:zəli] . [ˌtu:'tu:] .

Open	the	can	easily	.	2	.
打开	这	能	容易地	.	2	.

1. 轻松打开罐头。2.

['oʊpən] ['i:ðər] [ə; eɪ][raʊnd][ɔ:r]['ɑ:blɔ:ŋ][kæn; kən] . [θri:] .

Open	either	a	round	or	oblong	can	.	3	.
打开	任何一个	一个	圆形的	或者	长方形	能	.	3	.

打开圆形或椭圆形罐头。3.

[li:v] [ə; eɪ] [smu:ð] [nɑ:t][ə; eɪ]['dʒægɪd] [edʒ] .

Leave	a	smooth	not	a	jagged	edge	.
离开	一个	光滑的	不是	一个	锯齿状	边缘	.

留下光滑的边缘，不要留下锯齿状的边缘。

([ðə; ði] ['betər] ['əʊpənəz][roʊl] [bæk] [ðə; ði] [edʒ] [fɔ:r; fər] ['pɜ:rfɪkt] ['smu:ðnəs] .)

(	The	better	openers	roll	back	the	edge	for	perfect	smoothness	.	)
(	这	更好的	开球手	卷	后退	这	边缘	为了	完美的	平滑度	.	)

（更好的开瓶器会将边缘卷起，使边缘更加光滑。）

[fɔ:r] . [kæn; kən][bi:; bi] ['i:zəli] [wɑ:ʃt] [ænd; ənd][draɪd] . [faɪv] .

4	.	Can	be	easily	washed	and	dried	.	5	.
4	.	能	是	容易地	洗过	和	干燥	.	5	.

4. 易于清洗和晾干。5.

[ðə; ði] ['kʌtɪŋ] [bleɪdz] [soʊ] [pleɪst] [ðæt] [ðeɪ] [meɪ] [bi:; bi] ['ʃa:pənd] .

The	cutting	blades	so	placed	that	they	may	be	sharpened	.
这	切割	刀片	所以	放置	那	他们	可能	是	锋利	.

切割刀片的位置设计成可以磨利。

([sti:l] [naɪvz] [ɪn][ðə; ði] ['kɪtʃɪn] [ni:d] ['ʃɑ:pənɪŋ] ,

(	Steel	knives	in	the	kitchen	need	sharpening	,
(	钢	刀具	在	这	厨房	需要	磨利	,

厨房里的钢刀需要磨利，

[bʌt; bət][ju:; jʊ][dəunt][ɪk'spekt][ə; eɪ] [tʃi:p] [naɪf] [tu:; tə][stænd][æz; əz] ['meni] [ʃɑ:rpənɪŋz] [æz; əz][wʌn]

but	you	don't	expect	a	cheap	knife	to	stand	as	many	sharpenings	as	one
但	你	不	预计	一个	便宜的	刀	到	站立	作为	许多	磨刀	作为	一

[ʌv; əv][faɪn] [sti:l] .

of	fine	steel	.
的	美好的	钢	.

但你不能指望一把廉价的刀能像一把优质钢刀那样经得起多次磨利。

[ðə; ði] [bleɪdz] [ʌv; əv][ə; eɪ][kæn; kən]['oʊpənər][ɑ:r; ər] [sti:l] [naɪvz] [dɪ'zaɪnd] [tu:; tə][du:][ə; eɪ]['speʃ(ə)l]

The	blades	of	a	can	opener	are	steel	knives	designed	to	do	a	special
这	刀片	的	一个	能	开球	是	钢	刀具	设计	到	做	一个	特别的

[dʒɑ:b][ʌv; əv] ['kʌtɪŋ] [θru:] [ðə; ði]['met(ə)l][ʌv; əv][ə; eɪ][kæn; kən] .)

job	of	cutting	through	the	metal	of	a	can	.	)
工作	的	切割	通过	这	金属	的	一个	能	.	)

开罐器的刀片是专门用来切割罐头金属的钢刀。

[ɪn] [ə'dɪʃ(ə)n] [tu:; tə][ə; eɪ]['regjələr][kæn; kən]['oʊpənər][ˌaɪ 'ti:][ɪz] [kən'vi:niənt] [tu:; tə][hæv; həv][æn; ən]

In	addition	to	a	regular	can	opener	it	is	convenient	to	have	an
在	添加	到	一个	常规的	能	开球	它	是	方便的	到	有	一个

['oʊpənər] [ɪ'speʃəli] [dɪ'zaɪnd] [fɔ:r; fər]['oʊpənɪŋ][kænz][ʌv; əv]['lɪkwɪd] ,

opener	especially	designed	for	opening	cans	of	liquid	,
开球	尤其	设计	为了	开幕	罐头	的	液体	,

除了普通的开罐器之外，拥有一把专门用于开启液体罐头的开罐器也很方便。

[sʌtʃ] [æz; əz][fru:t][ænd; ənd]['vedʒtəb(ə)l][dʒu:siz] .

such	as	fruit	and	vegetable	juices	.
这样的	作为	水果	和	蔬菜	果汁	.

例如果蔬汁。

[wɔːl] [taɪp] [kæn; kən]['oʊpənər]
WALL **TYPE** **CAN** **OPENER**
墙 类型 能 开球

壁挂式开罐器

[hænd] [taɪp] [kæn; kən]['oʊpənər]
HAND **TYPE** **CAN** **OPENER**
手 类型 能 开球

手动开罐器

[dʒuːs] [taɪp] [kæn; kən] OPENER48
JUICE **TYPE** **CAN** **OPENER48**
汁 类型 能 OPENER48

果汁罐头起子48

[kæŋkoʊ]
CANCO
坎科

CANCO

['testɪd]
tested
测试

测试

[hoʊm] [ˌiːkə'nɑːmɪks] ['sekʃ(ə)n]
HOME **ECONOMICS** **SECTION**
家 经济学 部分

家政学部分

[ə'merɪkən] [kæn; kən] ['kʌmpəni]
American **Can** **Company**
美国人 能 公司

美国罐头公司

- [pɑːrk] ['ævənuː] , [nuː] [jɔːk] - , [en] . [waɪ] .
100 **PARK** **AVENUE** **,** **NEW** **YORK** **17** **,** **N** **.** **Y** **.**
- 公园 大街 , 新的 约克 - , N . 是 .

100 公园大道, 纽约 17, NY

A7 - - - [diː] . [diː] . ['prɪntɪd] [ɪn][juː] . [es] . [ə; eɪ] .
A7 **-** **050** **-** **D** **.** **D** **.** **Printed** **in** **U** **.** **S** **.** **A** **.**
A7 - - - D . D . 打印 在 U . S . 一个 .

A7-050-DD 美国印刷

[-] [noʊts]
Transcriber's **Notes**
转录员的 笔记

转录者注释

['saɪləntli] [kə'rektɪd] [ə; eɪ] [fjuː] ['taipəus] .
Silently **corrected** **a** **few** **typos** **.**
默默 已更正 一个 很少 拼写错误 .

默默地改正了几处拼写错误。

[ri'teind] [ˌpʌblɪ'keɪʃ(ə)n][ˌɪnfər'meɪʃ(ə)n][frʌm; frəm][ðə; ði] ['prɪntɪd] [ɪ'dɪʃn] : [ðɪs] ['iːbʊk] [ɪz]['pʌblɪk] -
Retained **publication** **information** **from** **the** **printed** **edition** **:** **this** **eBook** **is** **public** **-**
保留 发布 信息 从 这 打印 版 : 这 电子书 是 民众 -
[doʊ'meɪn][ɪn][ðə; ði] ['kʌntri] [ʌv; əv][ˌpʌblɪ'keɪʃ(ə)n] .
domain **in** **the** **country** **of** **publication** **.**
领域 在 这 国家 的 发布 .

保留了印刷版中的出版信息：本电子书在出版国属于公共领域。

[ɪn][ðə; ði][tekst]['vɜːrʒ(ə)nz]['oʊnli] , [tekst][ɪn][ɪ'tælɪks][ɪz] [di'limitid] [baɪ] _ [ˌʌndə'skɔːz] _ .

In	**the**	**text**	**versions**	**only**	**,**	**text**	**in**	**italics**	**is**	**delimited**	**by**	=	**underscores**	=	**.**
在	这	文本	版本	仅有的	,	文本	在	斜体	是	分隔符	经过	_	下划线	_	.

仅在文本版本中，斜体文本用下划线分隔。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神